

DIÁRIO DE UMA PESSOA NÃO TÃO ANSIOSA



DESVENDANDO A VIDA ADULTA



BETH EVANS

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

DIÁRIO DE UMA PESSOA NÃO TÃO ANSIOSA



DESVENDANDO A VIDA ADULTA



BETH EVANS



DIÁRIO DE UMA PESSOA NÃO TÃO ANSIOSA



DESVENDANDO A VIDA ADULTA



BETH EVANS

BETH EVANS

DIÁRIO
DE UMA
PESSOA
NÃO TÃO
ANSIOSA



DESVENDANDO A VIDA ADULTA



TRADUÇÃO DE
JOÃO PEDROSO

1ª edição

— **Galera** —

RIO DE JANEIRO

2022



DESIGN DE CAPA

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Yeon Kim

Renata Vidal

ILUSTRAÇÕES DE CAPA

TÍTULO ORIGINAL

Beth Evans

Hi, Just a Quick Question: Queries, Advice, and Figuring It All Out

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

E93d

Evans, Beth

Diário de uma pessoa não tão ansiosa [recurso eletrônico]:
desvendando a vida adulta / Beth Evans; tradução João Pedroso. – 1.
ed. – Rio de Janeiro: Galera, 2022.

recurso digital

Tradução de: Hi, just a quick question: queries, advice, and figuring it al out
Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions
Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-65-5981-214-1 (recurso eletrônico)

1. Humorismo americano. 2. Livros eletrônicos. I. Pedroso, João. II. Título.

22-79092

CDD: 817

CDU: 82-7(73)

Meri Gleice Rodrigues de Souza – Bibliotecária – CRB-7/6439

Copyright © 2020 by Beth Evans

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução, no todo ou em parte, através de quaisquer meios.

Os direitos morais da autora foram assegurados.

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa somente para o Brasil adquiridos pela EDITORA GALERA RECORD LTDA.

Rua Argentina, 120 – Rio de Janeiro, RJ - 20921-380 - Tel.: (21) 2585-2000, que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Produzido no Brasil



ISBN 978-65-5981-214-1

Seja um leitor preferencial Record.

Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor:

sac@record.com.br



Sumário:

[Introdução](#)

[Dia a dia](#)

[1 Como sobreviver à rotina diária de trabalho/estudo?](#)

[2 Como fazer algo que eu normalmente não faço?](#)

3 Como lidar com dias ruins?

4 Como ter um dia bom?

5 Como lidar com as festas de fim de ano quando a última coisa que quero é comemorar?

6 Como ter uma boa noite de sono?

7 Como parar de procrastinar?

8 Como continuar motivado na vida em geral?

Como lidar com pessoas

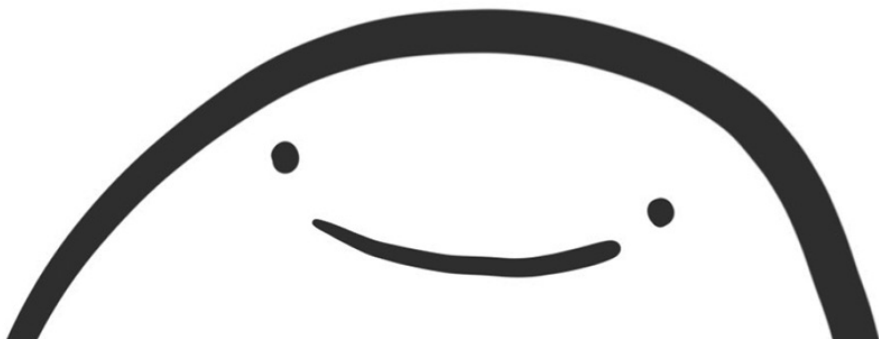
9 Como lidar com pessoas difíceis?

10 Como lidar com quem não respeita limites pessoais?

11 Como reagir quando brigo com alguém?

12 Como deixar as pessoas me ajudarem?

13 Como ajudar alguém que está passando por um período difícil?



Ansiedade social

14 Como fazer amigos sendo adulto?

15 Como fazer planos (e não ficar morrendo de medo deles depois)?

16 Como falar na frente de pessoas que não conheço?

17 Como lidar com uma crise de pânico em público?

18 Como aceitar elogios?

Ansiedade

19 Como lidar com questões de segurança de um evento que me deixam muito nervosa?

20 Como usar a internet se fico ansiosa quando a acesso?

21 Como aceitar críticas quando já acho que faço tudo errado?

22 Como lidar com a sensação de que ninguém precisa de mim?

23 Como superar uma derrota pessoal?

24 Como celebrar meu sucesso?

25 Como trabalhar minha autoconfiança?

Sentimentos difíceis

26 Como saber se há algo de errado comigo?

27 Como lidar com buracos negros emocionais?

28 Como não desmoronar quando parece que estou caindo aos pedaços?

29 Como lidar com a solidão?

30 Como encontrar boas alternativas para enfrentar os problemas?

31 Como lidar com o luto e a perda?

32 Como me recuperar depois de um período difícil?

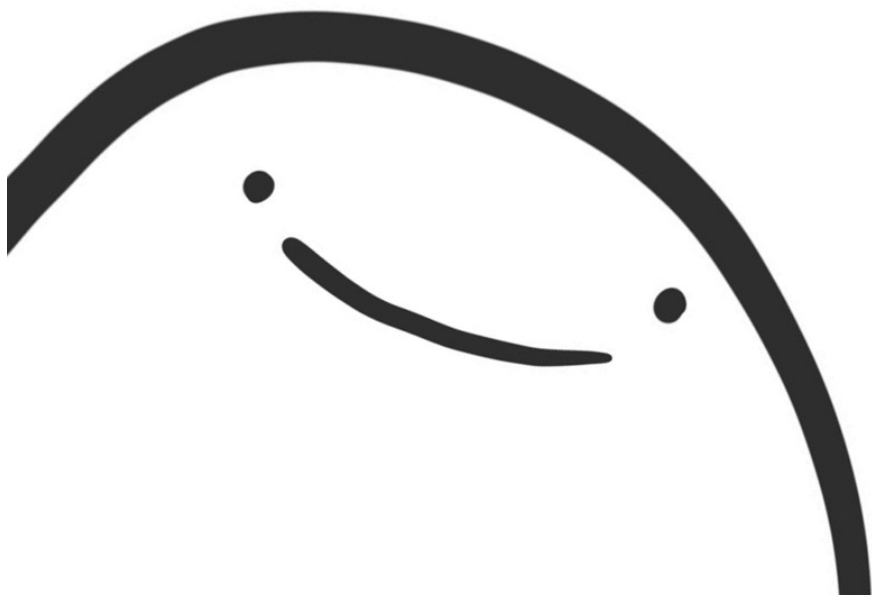
Autocuidado

33 Como me manter otimista?

34 Como defender aquilo em que acredito?

35 Como me amar?

36 Como ser gentil comigo mesma?



Mudanças

37 Como faço para mudar?

38 Como lidar com o mundo ao meu redor quando tudo muda?

39 Como parar de focar no passado?

40 Como pensar no futuro (sem chorar)?

41 Como me mudar sem trauma?

42 Como mostrar aos outros que estou mudando?

Agradecimentos



Escrevi este livro durante o que deve ter sido o período mais difícil de toda a minha vida.

Tudo estava indo superbem. Eu havia me mudado para o primeiro apartamento em que ia morar sozinha. Estava bem animada para escrever este livro, empolgada para um monte de shows, eventos, viagens e pela vida em geral. Meus amigos e familiares estavam orgulhosos de mim. Pela primeira vez, senti de verdade que estava com a vida andando nos trilhos. Fiquei tão, mas tão feliz quando segurei as chaves do apartamento!

Acontece que a vida pode até te estender a mão, mas depois pode te pedir o braço.

Depois desse período feliz, passei por muitas coisas pesadas em um período de tempo muito curto. A morte de um parente me afetou de um jeito terrível — não porque eu sentia saudades da pessoa, mas porque nossa relação era extraordinariamente complicada e, muitas vezes, horrível. Meus problemas com a comida deram às caras, e cada dia se tornou uma batalha que eu parecia sempre perder. Tudo isso acabou levando a um colapso enquanto eu estava sozinha no apartamento que adorava. Fui tomada pela ideia de que todos que eu amava iriam me deixar. Meu gato morreu. E eu não fazia a menor ideia de como escreveria este livro. Toda vez que me sentava para trabalhar, eu ficava pensando:

“Mas eu sou uma hipócrita mesmo. Como é que tenho a *pachorra* de dar conselhos aos outros enquanto minha vida está caindo aos pedaços? Quem é que vai me ouvir?”

Então, para dar conselhos, segui um conselho muito antigo: escreva o que você sabe.

Sei muito sobre tristeza, ansiedade e aquela sensação de querer ser qualquer outra pessoa no mundo além de mim mesma. Sei como é estar desesperada para mudar, mas se sentir um fracasso antes mesmo de tentar. E também sei como é quando a gente se mete naqueles buracos negros emocionais que consomem cada minuto do nosso dia.

Para resumir, muitos desses capítulos eu escrevi para mim mesma. Tentei falar comigo como se eu fosse uma amiga, e espero que você encontre em mim uma grande amizade também. É muito difícil querer se reerguer e nunca conseguir. Só quero que você saiba que estamos juntos nessa, que muita gente se sente perdida, confusa, desanimada, preocupada — e a lista continua... Temos a mania de descrever essas

emoções como sentimentos ruins, mas, na verdade, são só sentimentos. E acontece.

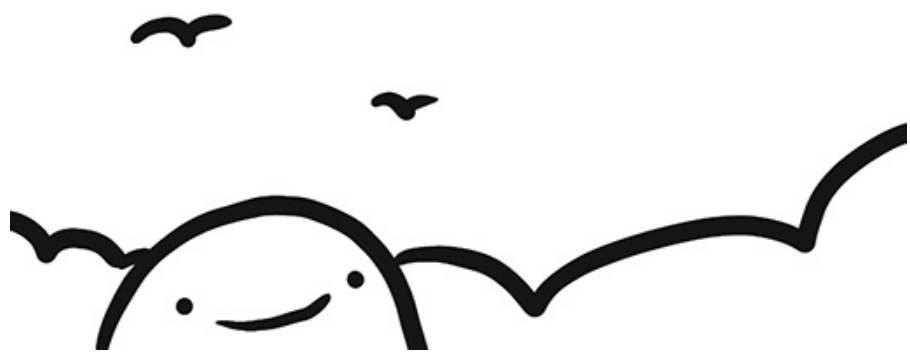
Há um outro lado para tudo isso (uma luz no fim do túnel, se me permite dizer). Ainda estou tentando achá-la, e espero que você esteja também. Talvez nem tudo seja só flores, mas acho que há algo de bonito em tentar de verdade e dar o nosso máximo para melhorar as coisas. Espero que eu e você possamos tentar juntas. Pode não ser perfeito, mas eu acredito em você. Espero que você acredite em mim também.

Dia

a



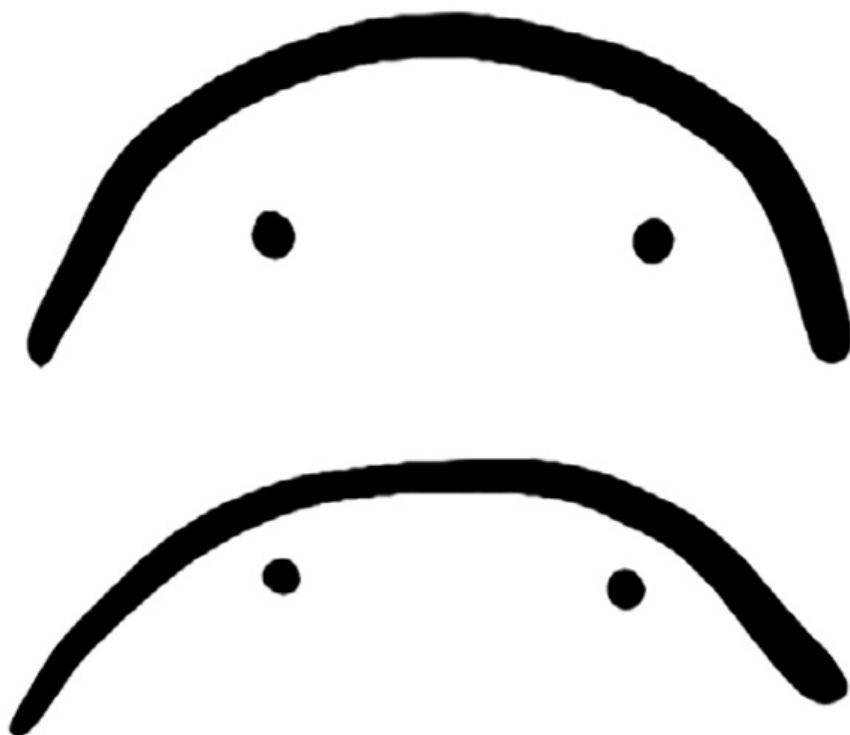
dia



Que tudo!



Como sobreviver à rotina diária
de trabalho/estudo?





A vida se torna tão frustrante quando vira rotina!

Parece que nunca estou fazendo o suficiente.

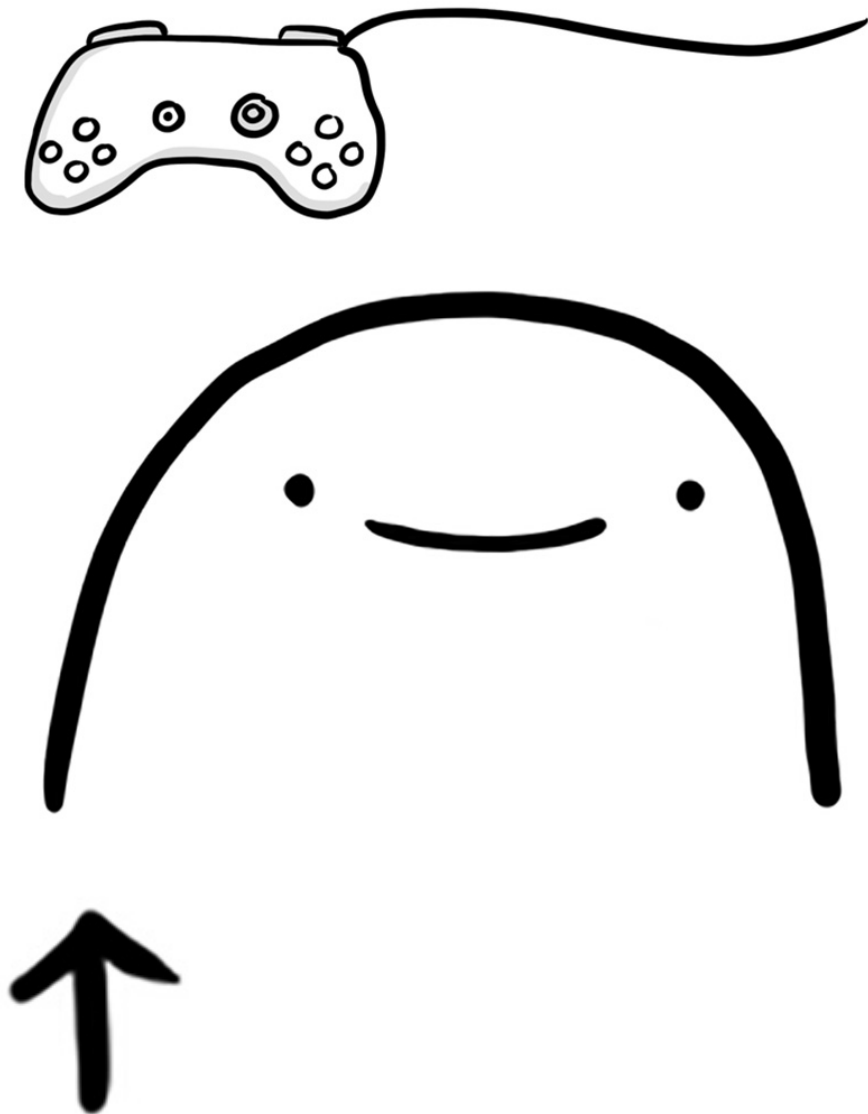
Uma vizinha lá no fundo fica dizendo “as coisas vão ser sempre assim, e você também, então melhor que isso não vai ficar”.

Queria tanto me sentir satisfeita com as coisas normais do dia a dia...

Pra mim, é esperar por algo — ou qualquer coisa, na verdade —

que me motive a seguir em frente. Gosto de ter planos como cartas na manga.

E esses planos não precisam ser sempre grandiosos, como uma viagem. Às vezes só de saber que vou jogar um pouquinho de Legend of Zelda com minha melhor amiga já me ajuda a superar a maior barra da semana.



Mirar em pequenas recompensas pode ajudar com aquele incentivo tão necessário para passarmos por qualquer problema. Nem tudo precisa ser só força de vontade. Não tem problema nenhum usar motivações e recompensas. Fazer isso é como investir em você mesmo!

E, falando sério, ninguém precisa ter um “problemão” para passar por uma semana difícil.

Se está difícil, está difícil e pronto.

Quando a rotina quase nunca muda, é muito fácil se sentir empacado. E quando nos sentimos empacados, a ansiedade aparece. Mas está

tudo bem: a gente pode tentar quebrar esse ciclo

— e ainda assim fazer tudo o que for preciso.

Tente levar um almoço ou café diferente.





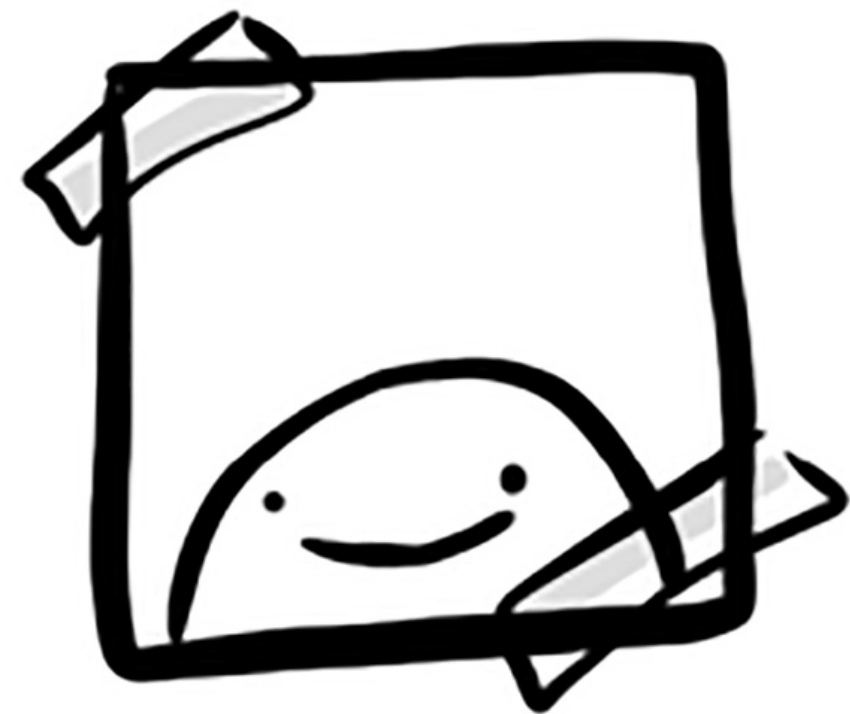


Às vezes, comprar novos materiais de escritório pode ajudar, mesmo os baratinhos.

Planeje uma recompensa para você mesmo quando chegar em casa (livros da biblioteca são os meus favoritos) .







Vista as roupas mais confortáveis que puder, ou então deixe-as preparadinhas para a hora de voltar para casa!

Imprima uma foto que você goste para colocar no planner ou na agenda.

Escreva seus sentimentos num diário. Pode ser superlegal rever esses registros depois!



Tem dias que são ruins e tem dias que são tão sem graça que qualquer

coisinha nos deixa tristes. É tipo “nossa, será que vai ser só isso

?”. Às vezes, pode ser impossível se livrar da sensação de estar preso na rotina.

está tudo tão sem graça. Q

Tudo parece um suplício! Você fica olhando para o relógio o tempo inteiro! Não tem nada empolgante para depois! E é inverno, ainda por cima! Tudo isso é capaz de tornar o dia a dia insuportável. E

essas coisas podem complicar a simples tarefa de viver a vida.

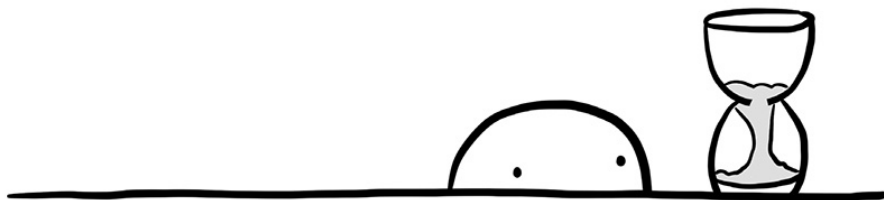
Não tem nada ruim rolando, mas tá tudo tão igual...

Será que estou fazendo algo errado?

E se piorar?

Vai ser sempre assim?

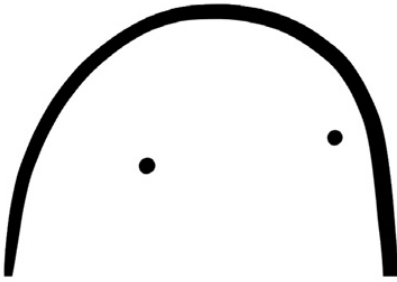
Estagnei, é isso?



Às vezes, o dia parece uma espera infinita, como se nada estivesse acontecendo.

Mas mesmo assim os dias continuam passando.

E tudo bem: cada dia que você vive é 100% incrível!



Como Fazer Algo Que Eu

Normalmente Não Faço?

“CONCORDEI EM FAZER ALGO FORA DA MINHA ZONA DE CONFORTO”

B I N G O

Por que diabos eu concordei com isso?	(dá aquela olhadinha no celular)	você e o relógio viram besties	grupo com os amigos no whatsapp	Ai, tomara que tenha um doguinho lá
Passar o dia inteiro se arrependendo	É EM UM BAR?	Fingir interesses	Mas eu nem sei fazer isso	Se eu for embora agora, dá pra chegar em casa às...
Bombardear os amigos com mensagens	Planejar o look inteiro	ÁREA ataque de pânico LIVRE	É à noite ☆ ☾ ☆	(cheça as redes sociais) (fecha todos os apps) (abre tudo de novo)
QUERO IR EMBORA!	Tem que comprar ingresso	Preciso ver como ir e voltar	Passar a semana inteira preocupada com o preço	Ser o acompanhante de alguém
Será que todo mundo se conhece, menos eu?	Talvez se eu rir ninguém vai perceber que estou um caco	Ficar no cantinho com um drinque o tempo inteiro	Listar mentalmente tudo que eu poderia estar fazendo em vez disso	AAAAAAA AAAAAAA AAAAAAA AAAAAAA (só por dentro)

Adoro ficar toda empolgada e fazer planos, aí mudar de ideia dois segundos depois e então passar semanas angustiada sem saber o que fazer. Não, pensando bem... eu odeio isso com todas as minhas forças!

Ah, não!



- Nossa, foi
tãããã bom!

- Ué, mas você não ficou
chorando em um canto
a noite inteira?



- Não, não
fiquei.



- Ficou sim
eu estava lá...

Mas olha só: todo mundo acaba se comprometendo demais e depois fica o evento inteiro querendo estar fazendo outra coisa. Mas aí, no outro dia, a gente fala para todo mundo que foi

.

.

.

A verdade é que muitas vezes a gente se sente coagido a dizer sim e ir a todos os eventos. Para mim, tantos anos sofrendo bul ying e sem ter amigos fizeram eu me sentir OBRIGADA a estar sempre presente, se não todo mundo vai me odiar e parar de falar comigo.

Você foi convidado

Sexta-feira, 20h.

* VENHA OU VAMOS TE ODIAR E
NUNCA MAIS FALAR COM VOCÊ

Com carinho, amigos



PLANOS:

~~- encontrar o pessoal~~

~~- bar~~

~~- festa~~

RELAXAR!

É incrível o quanto a gente cai na pilha de que todo mundo nos odeia,

mesmo quando sabemos que não há nada de errado rolando.

Às vezes, precisamos escolher onde vale a pena investir nosso esforço contra esse sentimento de querer cancelar um compromisso. É uma boa ir nas coisas mais importantes, como o aniversário de um amigo. Mas não precisa ir a todo bar e balada nas noites de sexta. Você é importante também!

Se você sabe que determinado evento vai ser demais para você, tudo bem recusar!

Seu nome

Não posso servir de testemunha
(já que nem sou uma pessoa,
mas achei bonitinho isso aqui)

COMPROMETIMENTO COM AS COISAS

um contrato comigo mesma

1. Eu vou se for superimportante.
2. Dou permissão a mim mesma para negar o convite se eu souber que vou ficar mal o tempo inteiro.
3. Caso eu vá em algum lugar que me deixe mal, não vou deixar todo mundo mal também.
4. Não vou fazer coisas que saiam muito da minha zona de conforto (tipo beber, por exemplo), mas vou explorar atividades saudáveis, como conversar com alguém novo.
5. Vou encontrar outras formas de experimentar coisas novas que não me provoquem tanta ansiedade.
6. Serei gentil comigo mesma se eu sentir que a tentativa não deu muito certo.

Beleza, é isso aí! Arrasou!

3 . .
F E S T A
muito doida de arromba



Nem todo evento vai ser a sua praia (inclusive, uma prainha bem sossegada não seria nada mal, né?) Está tudo bem, você está bem, e vai (por misericórdia) passar rápido.



Como Lidar Com Dias Ruins?

Se sentir
assim é UÓ



É um dia
daqueles, né?



Dias ruins são um saco. Na melhor das hipóteses, eles são inconvenientes e na pior, parecem não ter fim e que nada nunca vai ficar bem.

Normalmente, os dias ruins dão as caras quando a gente já não está lá muito legal. São o empurrãozinho que (não) faltava. E, às vezes, quando ficamos assim, esse sentimento se estende até os outros.

Pois é, ninguém gosta. Então a gente cai nessa pilha de que

“amanhã vai ser melhor” e isso começa a nos pressionar! Podemos sobreviver a um dia ruim — não é divertido, mas tem como ser um pouquinho menos doloroso.





O QUE PODERIA MELHORAR AS COISAS?

Às vezes, identificar uma coisinha que poderia consertar a situação ou, pelo menos, facilitá-la, nos ajuda a priorizar exatamente o que precisa ser feito ou nos dá uma ideia mais eficaz do que fazer.

Se nenhuma ideia aparecer ou se o que deu errado não tiver conserto, é hora de pensar:

O QUE PODERIA FAZER EU ME SENTIR

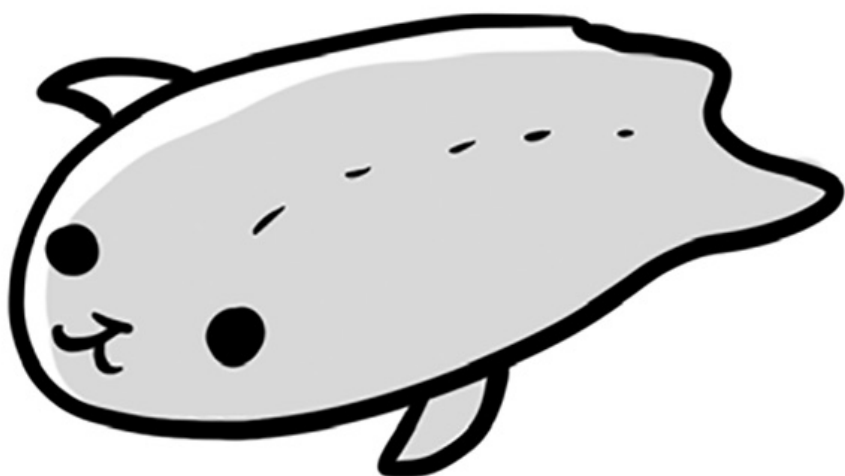
MELHOR?

Você é importante também! Aguentar firme é trabalhoso, mas o esforço vale o investimento. Descubra o que você precisa para conseguir superar o dia.

Você é importante, sim. Eu juro!







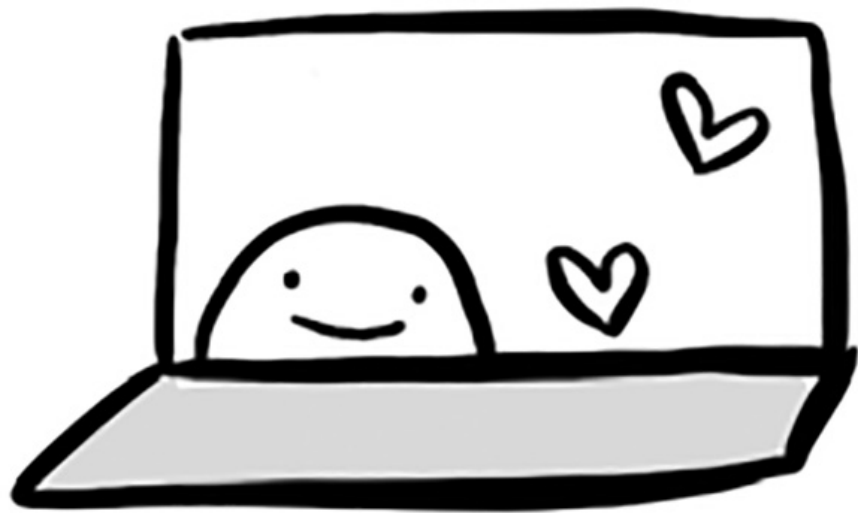
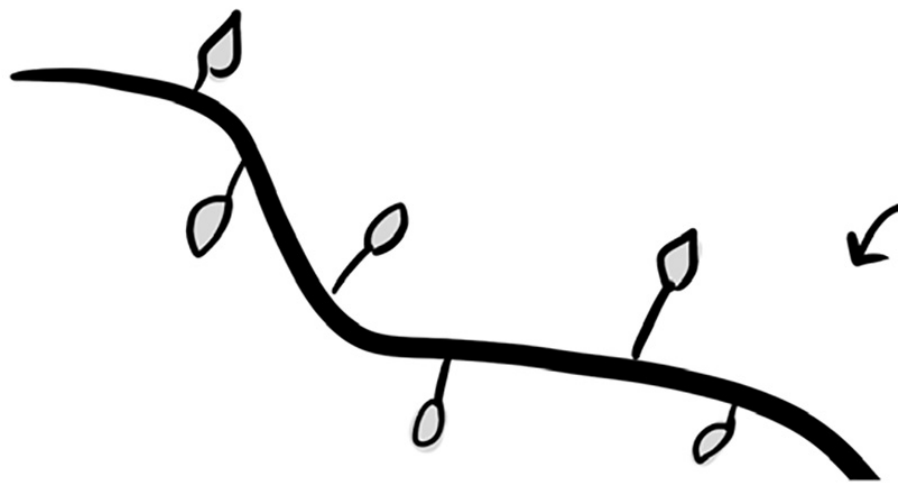
O QUE PODE DAR UM UP NO SEU DIA

Mandar uma mensagem para alguém que você goste Meias fofinhas

Bichinhos de pelúcia

Máscaras faciais e *skin care*







Pisca-pisca ou luzes de

Assistir a um vídeo do seu artista ou músico favorito Uma boa caneca de chá







Um livro muito, muito bom

(por favor, dá uma chance para esse aqui)

Bons amigos



NA DÚVIDA?

Tire um cochilo!

Não tem problema (na verdade, é até saudável) querer ativar o modo avião. Você vai se sentir melhor.

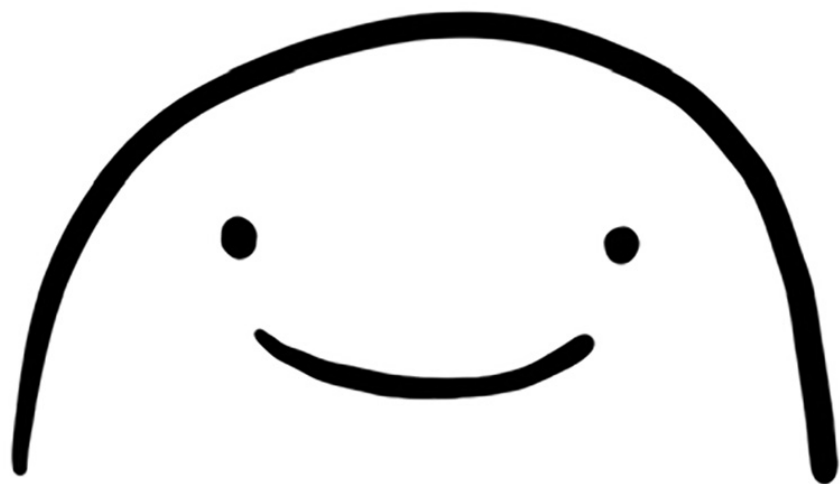




- Às vezes, simplesmente existir já é difícil.
- Coisas que parecem “simples” podem ser muito difíceis.
- Tudo bem reconhecer isso e perceber que não tá fácil (porque não tá fácil pra ninguém).
- Você está passando por poucas e boas, mas uma hora o jogo vira (espero que seja logo).



Como Ter Um Dia Bom?





Nossa, hoje o dia foi tão bom!

Acho que deu tudo certo!

Então... Quando é que eu vou voltar a me sentir mal de novo?

Ai, acho que todo mundo me odeia e...

Construir um dia bom tira muito peso daquela pressão que sentimos de ter um “dia perfeito”, e também nos ajuda a criar expectativas mais realistas e alcançáveis. Embora dias bons possam ser planejados, eles também acontecem espontaneamente, o que é uma mão na roda para sabermos como conquistá-los.

Saiba que eles podem vir do nada (nem sempre dá para programá-los).

Acho que nem sempre é necessário estar com pensamentos superpositivos para que eles aconteçam. Alguns dos meus dias favoritos começaram lá no fundo do poço, mas acabaram dando uma virada fenomenal — o que é incrível. É mais importante estar aberto à possibilidade de que as coisas podem ir bem do que forçar uma positividade infinita.





O QUE FAZ UM DIA SER BOM PARA VOCÊ?

- É estar cercado de gente...
- ou ficar sozinho?
- É fazer coisas ao ar livre...
- ou ficar em casa e relaxar?
- É fazer muita coisa...



- ou não fazer nada?



Você vai
arrasar hoje!



Valeu! Você também!

Não há um jeito certo ou errado de se ter um dia bom. Mas pensar no que gostaria de fazer no tempo livre ajuda a cria-lo sob medida para você. Dá até para fazer um rascunho de como o dia pode ser!

Não tenha medo de embarcar em acontecimentos inesperados!

Apenas esteja aberto para a possibilidade de um dia bom. Não precisa ser uma sucessão interminável de raios de sol, e também não é necessário que tudo seja 100% incrível. Mas pensar “estou fazendo algo de que gosto e talvez eu consiga aproveitar” pode ajudar a moldar esse dia, e te deixa mais aberto a outras coisas boas acontecendo ao seu redor.





Certamente há uma preocupação de que, se o dia foi bom, nunca mais haverá outro. E, daí em diante, tudo vira uma agonia e não dá outra: você vai ficar mal de novo.

Mas o bom de ter dias assim é lembrar de como foram bons, porque eles te ajudarão a superar os dias ruins — e também te lembrarão de que há mais por vir.



Como lidar com as festas de fim
de ano quando a última coisa que

quero é comemorar?

É fim de ano! Tempo de comemorar, se animar,
celebrar e ser **FELIZ!**



Duvido que alguém não fique
feliz nessa época do ano.



- Bom, eu...

- O QUÊ?
COMO?
POR QUÊ?

É só se animar e **ENTRAR NO CLIMA!**

Você pelo menos está tentando? Por
favooooooooor, o que é que custa
comemorar com a gente?



- Ah, pronto.

- COMO É POSSÍVEL QUE VOCÊ

**NÃO ESTEJA
ANIMADO?!?**



- Olha, acho
que um dos motivos
pode ser...



Às vezes, no fim de ano ou em outras comemorações, todo mundo espera que a gente esteja feliz da vida! e celebrando horrores!, o que é superdifícil para quem está passando por um momento difícil. Essas expectativas podem ser péssimas.

- Será que não dá pra você entrar no espírito natalino?



- Pois é
é só ficar feliz.

- QUANTA
PRESSÃO.





Se obrigar a ficar feliz é simplesmente impossível, e ponto final. E está tudo bem. Às vezes, é mais saudável lidar com os sentimentos ruins do que ficar comemorando. Se forçar a ficar feliz só nos deixa pior ainda. Então tudo bem ficar triste!

Por mais que você não se importe em comemorar ou não essas datas, nem todo mundo vai entender.

Explicar que o momento não é dos melhores não adianta nada.

Algumas pessoas vivem nessa fantasia de que qualquer data



especial é perfeita. Mas isso é coisa deles, não sua. Seja gentil consigo mesmo quando estiver envolto em tanta felicidade forçada.

-Você tá indo bem.





GUIA DE SOBREVIVÊNCIA PARA AS FESTAS DE FIM DE ANO

Dicas rápidas para momentos difíceis

As pessoas provavelmente vão fazer perguntas sobre a sua vida. Tenha algumas respostas prontas na ponta da língua.

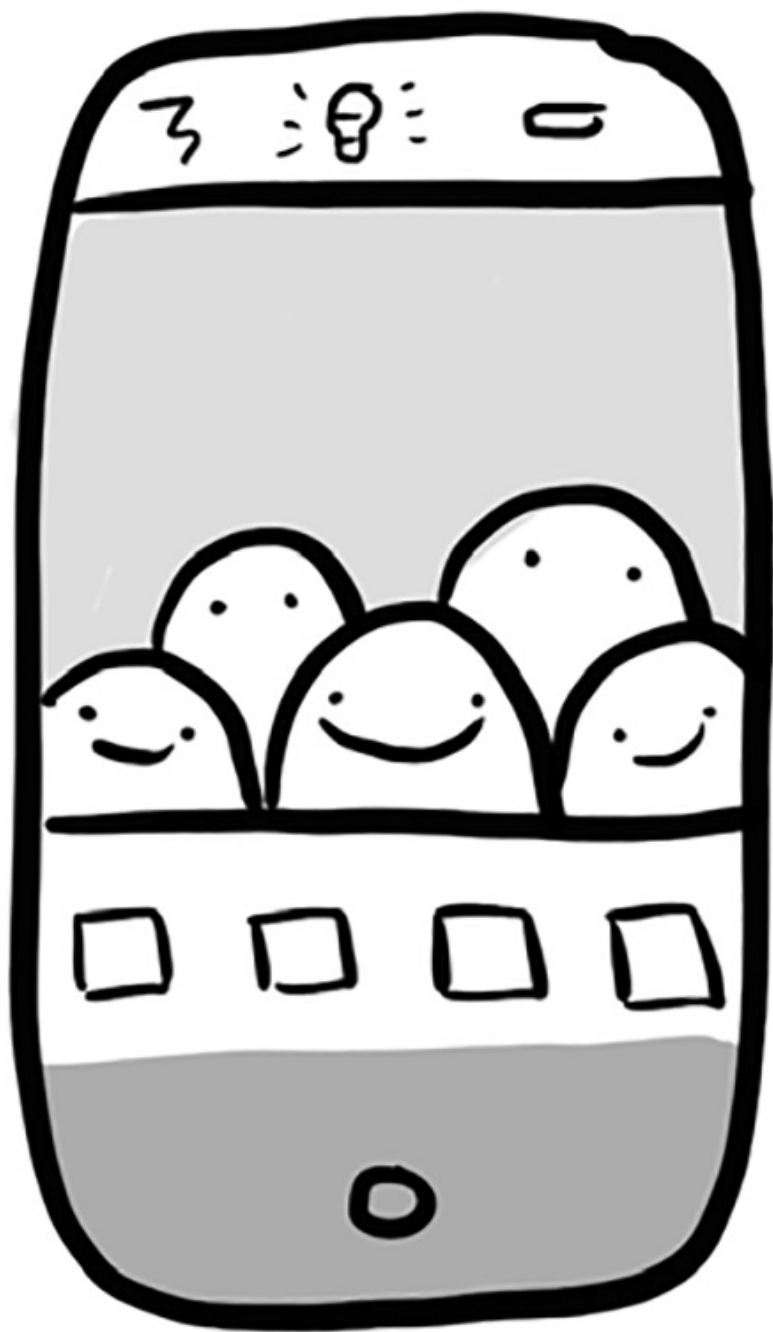
Não tem problema nenhum se não forem as mais interessantes e chocantes do mundo!

Desvie de perguntas pessoais perguntando como os outros estão. Fazer isso demonstra interesse na vida deles e permite que outra pessoa assuma a conversa.

- Não tá fácil sabe?
Mas eu tô tentando.
Obrigado por se preocupar.

- Mas...

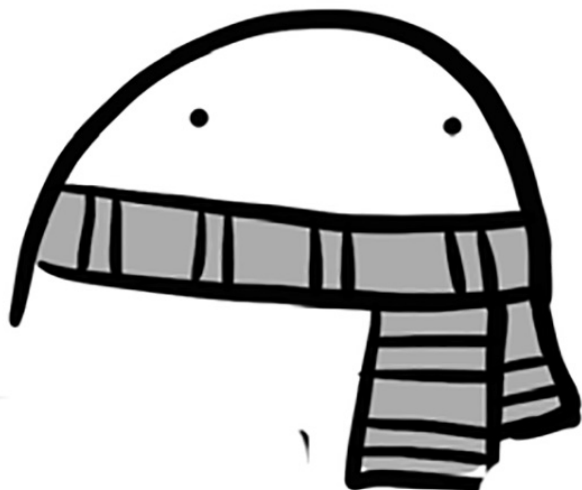






É bem comum que as pessoas queiram uma explicação gigantesca do porquê de você não estar superfeliz. Não precisa explicar tim-tim por tim-tim. Tem gente que não vai entender, então tenta falar de vez em quando com quem vai te entender (mesmo que seja por mensagem).

Ceda um pouco. Você não precisa amar de paixão, mas sorrir para a foto de alguém ou experimentar a comida de algum parente pode deixá-los muito felizes. Atitudes singelas faz





com que as pessoas entendam que você está tentando, mesmo que as coisas estejam difíceis.

- Saia para dar uma respirada ao ar livre. Você talvez se surpreenda quando alguém quiser ir junto. Fazer essas pausas é saudável!



Fim de ano é só isso: o fim de um ciclo.

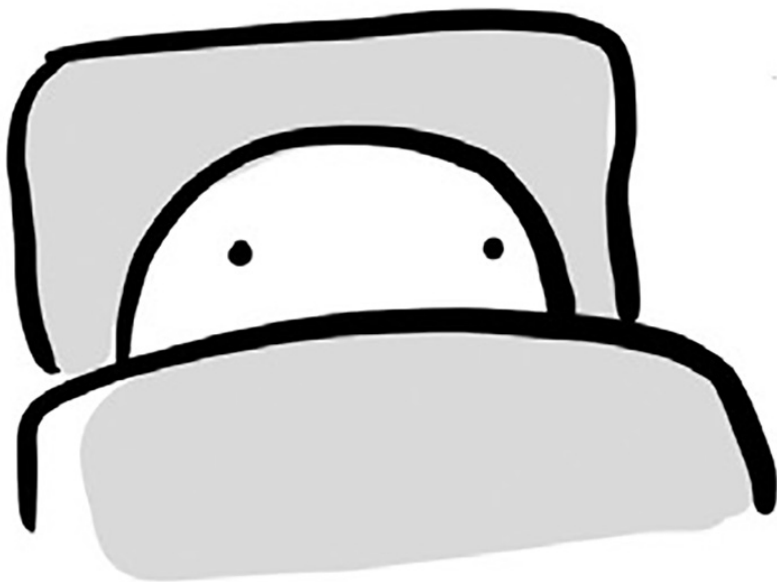
Vai haver muito mais dias para você se sentir feliz.

E quando estiver pronto, esses dias serão

exatamente como você quiser.



como ter uma boa noite de sono?





UMA TÍPICA NOITE DE SONO

(para quem não consegue pregar o olho)

23:00

- Beleza, hora de dormir.

1:00

- Acho que tô pegando no sono.

3:00

- Por que estou acordado?

por queeeeê?





3:42

- Desistir e procurar coisas aleatórias no Google.

5:00

- Acho que estou pegando no sono de novo...

7:00

- Acordei, só que não.



- Olá, cafeína...

- Minha parceira...

- Minha best...



- Nossa, eu dormi que
nem um bebê na noite
passada.



- Eu também. Acordei
gritando umas cinco
vezes.



DORMIR É PARA OS FRACOS

... pelo menos é isso que digo a mim mesma quando levanto de manhã depois de ficar a noite inteira revirando de um lado para o outro. Aí vai um spoiler: eu não durmo!

Eu fico muito abismada que algumas pessoas consigam simplesmente deitar e dormir em vez de ficar acordadas remoendo cada detalhezinho da vida.

O sono é para ser restaurador e nós supostamente deveríamos acordar renovados e prontos para o dia, mas para mim, isso aí é tudo mentira!





COMO CONSEGUIR DORMIR

- Faça xixi antes de deitar. Apenas faça, vai por mim.
- Deixe o celular do outro lado do quarto (bônus: quem precisa de despertador para acordar vai ter mais um motivo para levantar).
- Nada de relógios na mesinha de cabeceira: eles só servem para nos deixar obcecados por eles.
- Música suave, o ruído do ventilador ou algum som à sua escolha podem ser bem relaxantes e ainda ajudam a abafar outros barulhos.
- Cortinas blackout dão a ideia de que é de noite e que é hora de dormir.
- Pense no clima e na temperatura do ambiente e se prepare de acordo, com a roupa de cama correta.
- Roupas confortáveis!
- Se você tem bruxismo, use o protetor noturno. Seus dentes vão agradecer (ou ranger menos durante o dia).
- Não se exija tanto. Sono nem sempre é fácil!



quando o sono não vem

Quando a gente acorda e não consegue voltar a dormir de jeito nenhum, pode parecer tentador ficar ali deitado e forçar o sono.

Mas, sendo bem sincera, levantar e fazer alguma coisa — qualquer coisa — vai ajudar a deixar a situação menos terrível. Eu normalmente levanto e faço coisas chatas, como pagar contas ou dar uma organizada na casa. Isso proporciona uma chance de sermos produtivos, e o corpo vai acabar te avisando quando a cansaça chegar.

Além do mais, ainda nos salva de passar horas lá na cama pensando em como estamos só deitados na cama.

- Calma!

Por que você não relaxa
e tira um cochilo?

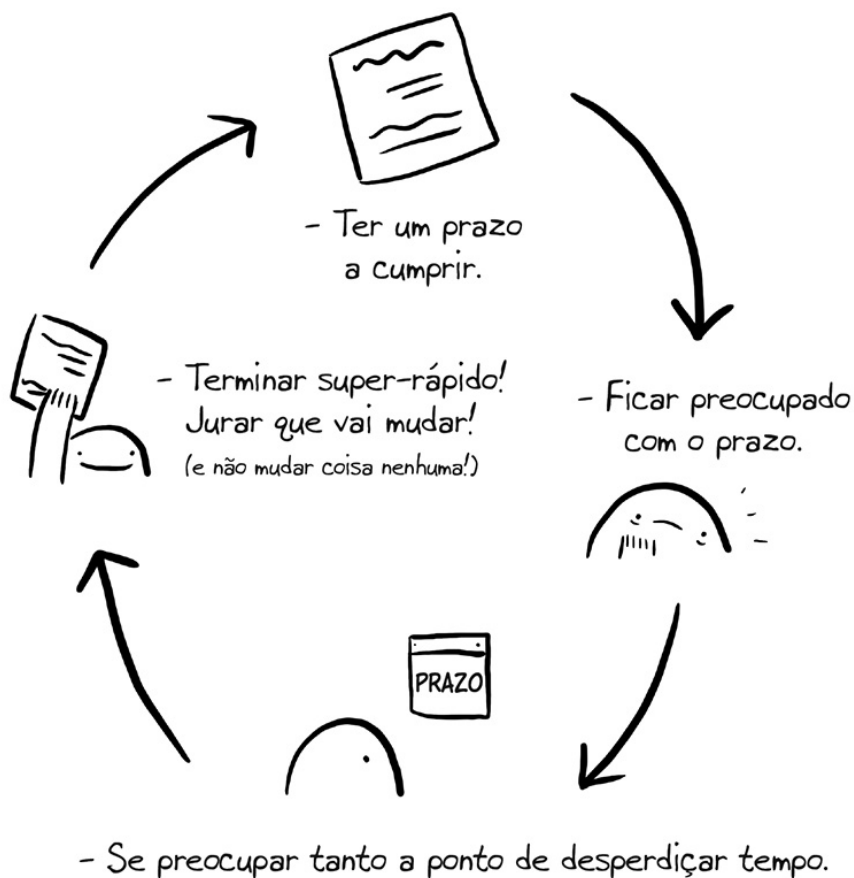
- Ah, claro.



Porque passar horas deitado com esse cérebro ansioso que eu tenho é muito relaxante.



como parar de procrastinar?



CICLO DO PROCRASTINADOR

prazo final



- Tá tudo... BEM!



Sou aquele tipo de pessoa que vai empurrando as coisas com a barriga até o último minuto, faz tudo com pressa e ainda diz que é meu “estilo de trabalho”. Além disso, também não faço esforço nenhum para mudar, mesmo que eu saiba que seria para o meu bem.

Protelar as tarefas traz um alívio temporário, mas deixa tudo muito mais difícil a longo prazo. E aí, parece impossível quebrar esse ciclo. A gente fica tipo “bom, eu sempre fui assim e sobrevivi, acho que vou continuar!”. Só que depois passamos noites inteiras acordados e com o pavor sempre nos consumindo.





QUEBRE ESSE CICLO

Priorize o que precisa ser feito e quanto tempo você tem. Isso deve te fornecer uma ideia de quantos dias serão necessários e do quanto pode ser feito a cada dia. Não precisa bater todas as metas, mas ter uma semana organizadinha pode ajudar a aliviar o estresse.

Use seus pontos fortes! Fazer aquilo em que você sabe que é bom facilita um pouco as coisas mais difíceis, porque você já vai estar animado com o trabalho que sabe que conseguirá terminar. Ninguém quer sentar com um fardo terrível nas costas, mas assim talvez fique um tiquinho mais fácil. Um passinho de cada vez, e a gente chega lá!





Divida os afazeres. Dê uma volta ou resolva alguma pendência da casa. Ver ou ler um livro pode acabar sendo distração demais. Salve essas atividades como recompensa para o fim do dia. Dar a si mesmo um tempinho para aliviar a cabeça pode ajudar até quando ficamos travados e não conseguimos achar solução para algum problema do trabalho.

Fale com mais alguém do projeto! Faça perguntas, tire todas as dúvidas e se estresse um pouco menos. Conversar com gente de fora também é bom, porque aí você terá uma perspectiva diferente e novos conselhos. E o mais importante é que você não vai se sentir isolado enquanto resolve tudo.



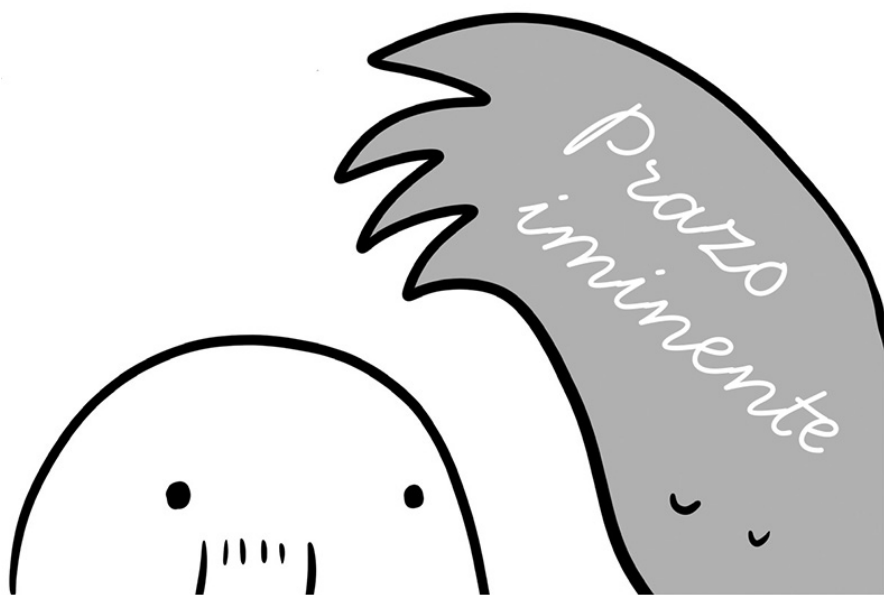
Dê a si mesmo uma luz no fim do túnel por conseguir terminar tudo.

Às vezes, temos que nos dar um mimo ou outro para manter nossa sanidade. Talvez tenha um filme estreando ou uma loja que você queira visitar. No meu caso, quando eu entregar esse livro, vou jogar

Pokemón Sword and Shield (vou começar com o Sobble!).

É mesmo procrastinação ou será que há algo a mais?

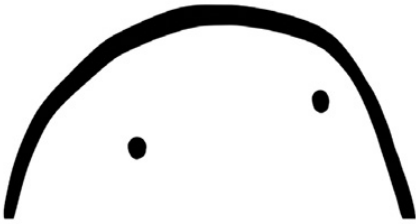
Não tem problema se você estiver passando por maus bocados para conseguir concluir as coisas porque se sente péssimo, triste e 100% incapaz de concluí-las. Mas tente conversar com alguém a respeito. Talvez você esteja passando por um momento mais complicado do que parece.



Ninguém muda da noite para o dia, e está tudo bem.

Um pouquinho de cada vez já é incrível!

(Tente entregar o trabalho dentro do prazo!)



Como continuar motivado na vida
em geral?

Vida!

- a gente é pequeno



- aí cresce



- vira adulto de repente



- vai para a escola



- faz novas amizades



- aí a gente resolve as coisas
fazendo postagens misteriosas
nas redes sociais



- elas não
duram
nada



- e passa o tempo
inteiro pensando
no que fazer até
o fim dos tempos!



Parece que
preciso dar atenção
a tudo isso!



M o t i v a ç ã o

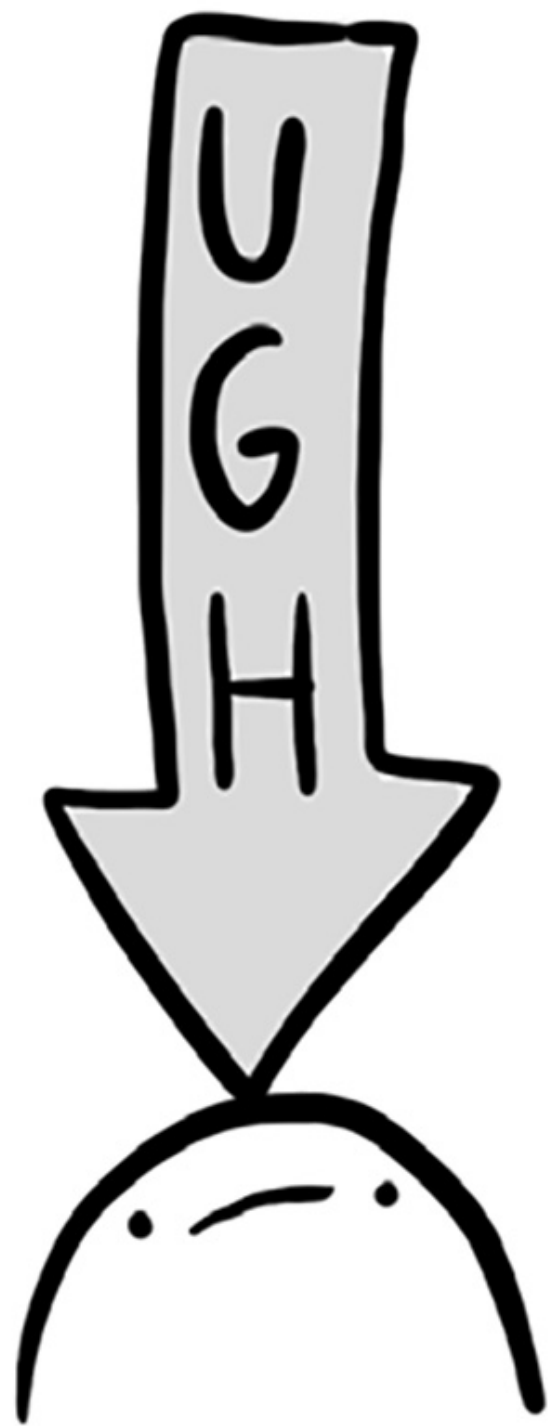
Mesmo quando as coisas parecem estar indo bem, ser uma pessoa é difícil! E tentar manter o ritmo de um ser humano funcional é muito, muito difícil!

Perder a motivação é a pior coisa do mundo porque não nos sentimos investidos emocionalmente ou conectados com nada. E

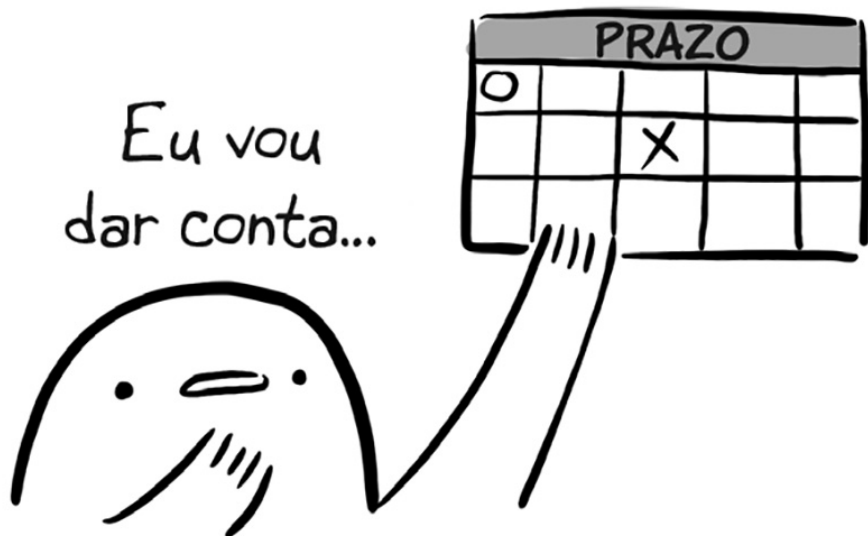
ainda tem aquela sensação de fracasso por não tentar mais. Você com certeza não é um fracasso, mas pode estar sofrendo um *burnout*.

Burnouts podem acontecer com qualquer um — e não apenas na nossa vida profissional.

Não é que você não se importe. Muito pelo contrário: você se importa tanto que o trabalho começou a competir por atenção contra, bom, todo o resto da sua vida.



esgotado



Mesmo sem perceber, todos nós já tentamos resolver coisas demais ao mesmo tempo. Tentar carregar o mundo inteiro nas costas pode fazer com que a gente fique menos empolgado para viver nele e aproveitar a vida.

Dê um intervalinho a si mesmo — e também um tempo para voltar a se sentir empolgado. Você vai ter mais energia para continuar seguindo em frente. Seja gentil com você!

Dar um passo para trás não é o fim do mundo. Priorizar o que precisa ser feito pode também nos dar um pouco de tempo. Não é sinônimo de fraqueza e, inclusive, é saudável.



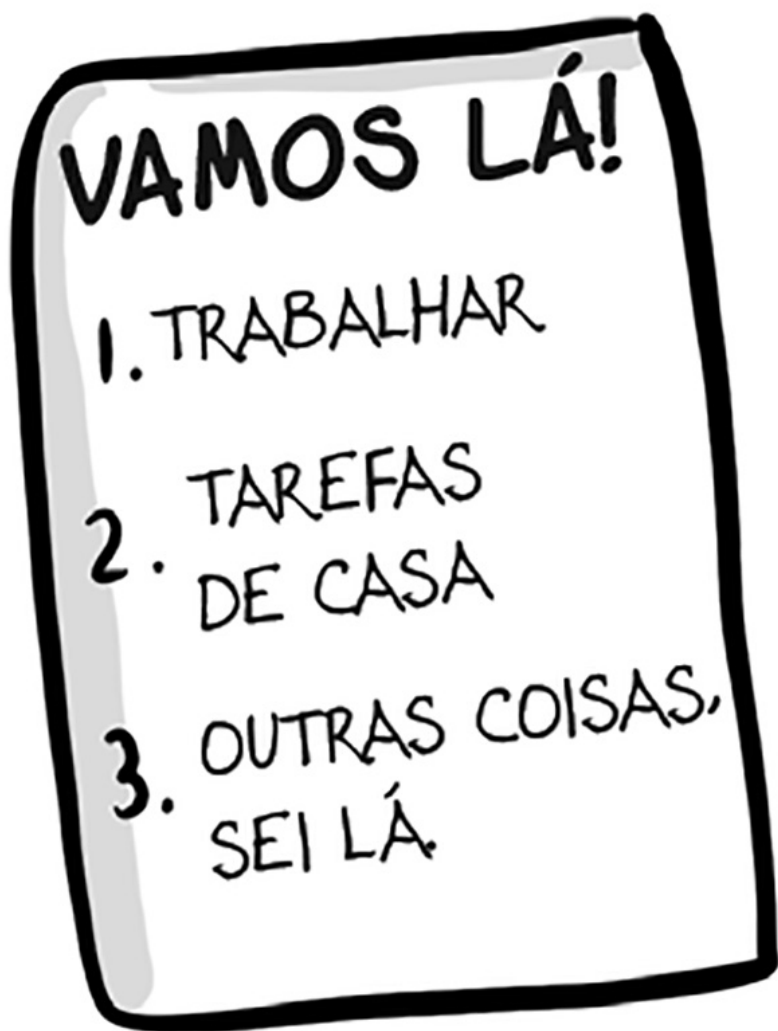


como se manter motivado

Tente refletir sobre por que você gosta de fazer certas coisas. Será que é por causa das pessoas? Será que é autossatisfação? O que realmente te faz querer tempo para se envolver nas atividades? Não tem problema se a resposta for dinheiro — todo mundo precisa viver. Mas se há algo mais que te mantém tocando o barco, pode ser bom pensar nisso de vez em quando.

Todo mundo tem que fazer coisas que não quer. Por exemplo, agora estou tentando ser criativa mesmo tendo que cumprir um prazo, mas tudo o que eu queria era ficar assistindo a vídeos de tamanduás (eu simplesmente amo tudo a respeito deles!!!). Às vezes, organizar pequenas recompensas como “vou poder ver um belo conteúdo sobre tamanduás só quando eu terminar esse capítulo” pode ajudar a criar metas divertidas. É

como um prêmio imediato!



Dividir tudo o que precisa ser feito pode ajudar a priorizar e organizar as tarefas mais chatinhas e deixá-las um pouquinho mais fáceis.



- Você está
na minha lista.



- Você está
na minha
também.

COMO DEFINIR PRIORIDADES

Sempre que eu passava por um período tenebroso em que a sensação era de que eu não conseguiria fazer, tipo, nada, meu pai mandava eu criar uma lista do que precisava ser feito para que minha cabeça não parasse de funcionar de vez. Vamos fazer uma!

1 Você

Sim, você mesmo! Não esqueça de tomar banho e cuidar da higiene. Parece simples, mas pode se tornar muito difícil. Já é um grande passo! Se dê espaço para sentir as coisas, mas também não deixe de se cuidar.

2 Mão na massa

(ou em alguma outra coisa)

Essa aqui é para coisas tipo escola ou trabalho, que possuem prazos, ou outros compromissos. Continuar cuidando desses afazeres nos ajuda a manter o foco e a permanecer envolvidos.

3 Vida social

Mesmo que seja difícil, tente ver gente. Se fechar para o mundo é fácil. Já permitir que outras pessoas te ajudem a voltar a ver a luz do dia é difícil, mas vale a pena.

Como
lidar



com
pessoas





como lidar com pessoas difíceis?

- Tristeza



- Medo e angústia



- Aquela pessoa que
consegue te tirar do sério



- O
sabe-tudo



- O
maldoso



- Aquele cara
de quem a gente
nunca sabe o
que esperar



- A pessoa mais
difícil de
TODAS



- Humm... Então o que eu faço
com aquelas pulseirinhas de
melhores amigos para sempre?



Por mais que a gente finja que se dá bem com todo mundo, tem sempre aquela criatura com quem o santo simplesmente não bate.

Acontece, e não só com você.

Há pessoas difíceis em todas as esferas da vida. Talvez sejam estranhos aleatórios, um colega de sala ou um parceiro de trabalho, ou quem sabe até alguém da nossa família. E pode não ser nada fácil, ainda mais se estivermos tentando de verdade nos conectar com eles. A gente acaba se sentindo como se tivéssemos feito algo errado. Tudo bem não ser o melhor amigo de todo mundo no planeta.



POR QUE AS PESSOAS SÃO DIFÍCEIS

- Atenção

Tem gente que simplesmente ama ser percebida. Seja para o bem ou para o mal, ter alguém gastando tempo para se envolver com elas é essencial. Há sempre muito drama com esse tipo de pessoa.

- Crueldade

Por outro lado, tem gente que é maldosa simplesmente porque pode ser assim. Elas se realizam quando fazem os outros se sentir ou ficar mal. E, claro, elas podem até ter os próprios problemas, mas isso não é desculpa para tanta crueldade. O problema é que elas nunca desistem, e isso é frustrante demais.

- Falta de noção

Por fim, às vezes as pessoas não fazem a menor ideia do que está rolando, o que transforma tudo ao redor delas no mais puro caos.

Pode ser que elas não percebam o quanto suas palavras ou atitudes impactam os outros — mas com certeza impactam.





E COMO LIDAR COM ELAS?

- ignorar

De vez em quando, só fingir que se importa com o dramalhão e ficar viajando enquanto elas falam pode ser uma boa. Talvez pareça que isso é deixá-las levar a melhor, mas, no fim das contas, manter a nossa sanidade é uma vitória também. Tente manter a chatice delas fora do tempo que você reserva para si mesmo, senão elas podem acabar te consumindo!

- remover

Embora haja pessoas difíceis de quem não dá para nos separarmos por completo, se esforçar para minimizar nosso tempo e interações com elas pode ser uma opção saudável.

E, caso não dê para se retirar fisicamente dessas situações, tente se afastar emocionalmente pelo menos. Assim pode ficar mais fácil lidar com esses momentos.

- um puxão de orelha



Se elas não tiverem noção nenhuma de como afetam os outros, mande a real! Pode ser que dê certo, ou não, mas tente mostrar que se importa e deixar claro como os outros sofrem com essas atitudes. Seja gentil, entretanto.



As pessoas podem ser difíceis.

Nós podemos ser difíceis.

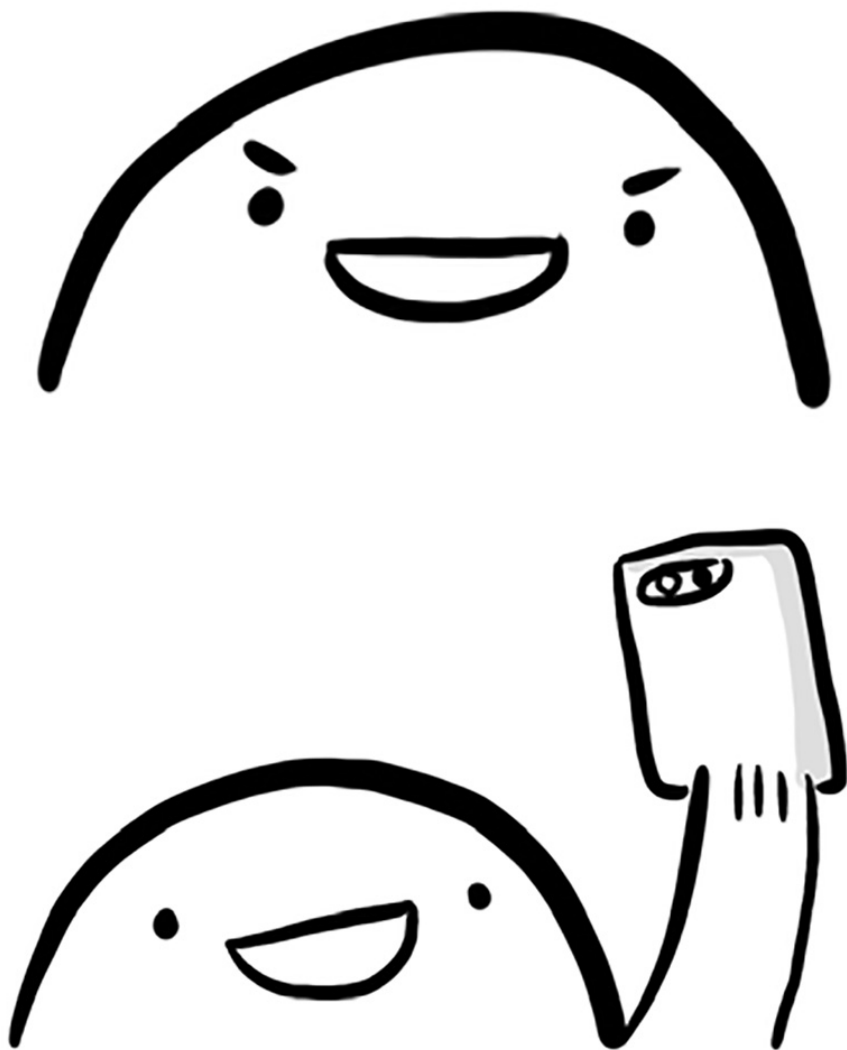
Aprenda o que puder com elas e consigo mesmo, e seja a pessoa menos irritante do mundo!

Quais são
os remédios que
você toma mesmo?



como lidar com quem não
respeita limites pessoais?





VOCÊ JÁ VIVEU ESSES PESADELOS

- Amo abraços!

Ninguém vai escapar de mim!

- Primeiro eu encosto em você e só depois pergunto se tem algum problema.

- Vou fazer um montão de perguntas superpessoais e invasivas!

- Vou usar as redes sociais de um jeito tão errado que vai fazer você querer sair de todas elas!

A noite dos sem-noção!

- Hum... não posso abraçar.
É que eu estou
doente, sabe?



- perto demais

- perto demais

- PERTO DEMAIS!

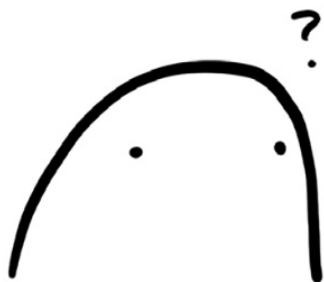
A impressão que eu tenho é a de que às vezes sentimos que precisamos de desculpas para não querer alguém indo longe demais com a gente.

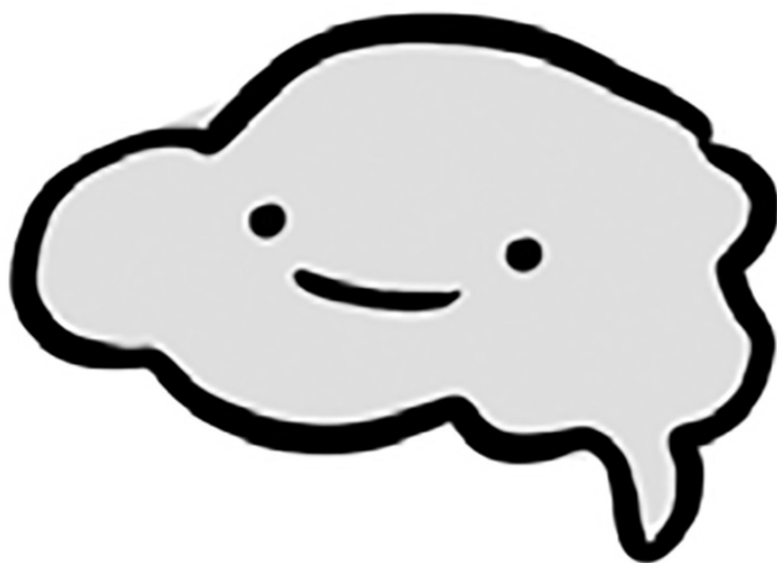
Você nunca deve se sentir culpado por ficar

desconfortável quando alguém ultrapassa os limites!

É com esses limites que você se sente em paz. E, infelizmente, nem todo mundo percebe ou respeita até ter ido longe demais. E aí fica tudo muito esquisito porque você se sente mal, não importa o que acabe falando.

Você tem o direito de ditar o que te deixa confortável sem ficar constrangido por isso.





Acontece que descobrir como definir esses limites pode ser complicado. Às vezes, a gente nem tem lá muita certeza do que precisa ou do que seria útil para nós. Acho que separar entre limites físicos e emocionais pode ajudar:

- Físico

* Como quero que as pessoas interajam fisicamente comigo?

* Como me sinto quando me tocam?

* Que partes do meu corpo não me deixam desconfortável quando são tocadas?

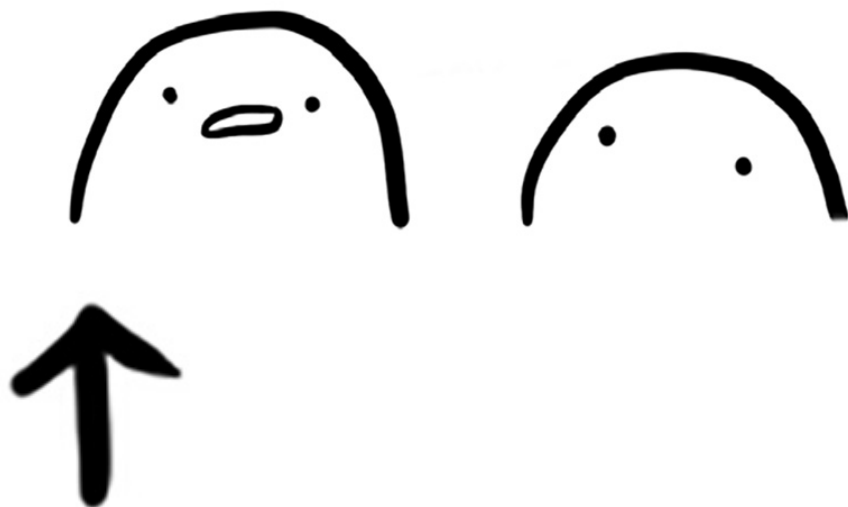
- E

* O quanto quero que as pessoas saibam sobre mim?

* Que perguntas não vejo problema em responder?

* O que parece me deixar desconfortável no que diz respeito a compartilhar coisas da minha vida ou comentários que fazem sobre mim?

- Foi mal, mas é que eu prefiro não abraçar. Valeu!



FÍSICO

Você tem que ser muito específico, mesmo que acabe se sentindo um babaca. Mas não precisa se estressar por causa disso, viu? Se manifestar a respeito pode ser bem libertador. Aproveite cada oportunidade!

* Não termine com uma frase do tipo “isso se não tiver problema”

porque as pessoas vão querer dizer que tem problema, sim.

emocional

Aqui é um pouco complicado, porque os outros nem sempre percebem como palavras nos afetam. Mais uma vez, ser aberto e falar coisas como: “não fico confortável de falar desse assunto” pode ajudar. Mas, agora, se as pessoas não aceitarem isso como motivo, tente mostrar como as palavras delas fazem você se sentir. Por exemplo: “fico desconfortável quando você me pergunta essas coisas”.

- prefiro
não falar
disso.



Claro que tem gente que vai continuar insistindo, mas aí temos que tentar limitar nosso tempo com elas. Tudo bem se colocar em primeiro lugar.





Tudo bem decidir o que te deixa confortável e viver de acordo com isso.

Algumas pessoas podem ter seus próprios limites, mas foque nos que importam — e nas pessoas que entendem, respeitam e aceitam tanto você quanto seus limites.



Como reagir quando brigo com alguém?

- Argumento



- Contra-argumento



- Sem reação



- Ódio



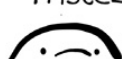
- Irritação



- Decepção



- Tristeza



- Frustração



- Arrependimento



- Choque



- Raiva



- Raiva



- Indignação

- Mais indignação



- Pessoas com raiva



- Eu odiando a situação



Para mim, uma das piores sensações do mundo é brigar com alguém. Seja com um estranho ou com um amigo, eu simplesmente odeio brigar. Evito o confronto, custe o que custar. Brigas fazem com que eu queira admitir a derrota só para manter a paz.

Quer a gente goste ou não, conflitos fazem parte da vida. Podemos ficar só de implicância com os outros ou podemos até mesmo acabar no soco com eles. Até quem odeia confrontos, como eu, já deve ter

passado por uma boa quantidade de discussões que pareceram não ter fim.

Odeio ser arrastada para o meio de alguma confusão, e não gosto nadinha de sentir raiva — é um sentimento complicado com o qual não sei lidar muito bem. E tudo bem não saber também.

Mas, de vez em quando, discussões precisam acontecer. Essas brigas podem acabar trazendo benefícios, como finalmente abordar um problema delicado em um relacionamento ou defender algo em

- Ah, então você quer aprender algo com isso, é? E o que foi que você aprendeu?



- Que eu preciso de novos amigos.



- Ah, cara, que horrível. Vamos combinar de nunca mais fazer isso.



- **SIM**, por favor!

que realmente acreditamos. Discutir é um saco, mas dá para transformar esses momentos em algo valioso. Dessa forma, não vai parecer tanto uma perda de tempo.

Com toda a certeza, tente fazer as pazes se a relação em questão for importante para você. (Mas por favor, saiba avaliar se esse relacionamento é saudável ou não!) É difícil admitir quando temos culpa e revisitar o que aconteceu. Mas, na maioria das vezes, discussões são sempre bobas e mesquinhas.

Que ódioooooo!



↙ Tudo bem se afastar.



DISCUSSÕES ON-LINE

Há muitas discussões na internet e, mesmo que não seja cara a cara, se envolver com essas coisas, ou simplesmente assistir, pode ser um gatilho para a ansiedade.

É fácil dizer “ah, é só desligar/ não se meter”, mas fazer isso já são outros quinhentos.

Eu não discuto com pessoas que tentam começar brigas comigo.

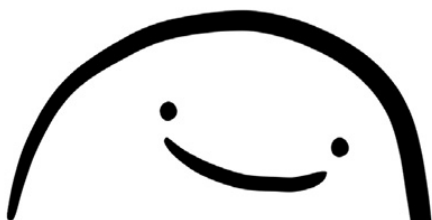
Em parte, é porque não as conheço, e também porque não vale a pena — elas estão só precisando descarregar, ou qualquer coisa assim. Mas o principal motivo é que discutir na internet me deixa tão ansiosa que não consigo focar em mais nada. De verdade, você não precisa dar corda para ninguém, se isso for te tirar do prumo.

Discutir com alguém quando só se pode escrever um determinado número de caracteres não é lá muito divertido. Então, se isso for te deixar mal, não discuta. Lembre-se que perfis privados existem por um motivo. Não tenha medo de usá-los.



Brigas podem até durar um tempinho,
mas amizades podem durar para sempre.

Brigue pelo que importa.



como deixar as pessoas me
ajudarem?



- Tá bom.
Então, é que...



- Ah,
que coisa, né!?

- POIS É!



- Estou aqui se você precisar de alguma coisa. Tipo, qualquer coisa.
Pode contar comigo.



Há várias razões para essa mania que temos de não deixar os outros nos ajudar quando estamos passando por uma fase difícil:

- Talvez tenhamos medo de que as pessoas não entendam nossos problemas.
- Pode ser que a gente fique preocupado porque já pedimos ajuda no passado e acabou não dando certo.





- Quem sabe a gente seja o tipo de pessoa que quer fazer tudo sozinha, e acha que deve resolver os problemas sem a ajuda de ninguém.

- Ou então pode ser que só tenhamos medo porque não sabemos verbalizar o que tá rolando.

Se comunicar é complicado. Agora, se comunicar sobre questões de saúde mental é difícil, pois requer que fiquemos extremamente vulneráveis, e nem sempre dá para saber como os outros vão reagir.

- Você está bem?



- Eu... hum...
acho que tô?



(mentir vai ser
muito tentador)

- só não entendo
por que você não tenta
de outro jeito?

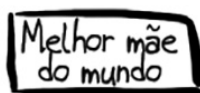


- você por acaso
prestou atenção
em alguma coisa
do que eu falei?



↶ droga, isso magoa
à beça.

Algo que tira um pouco do peso dos nossos ombros é saber que tanto
você quanto a pessoa que te ouvirá vai falhar em algum momento.
Pois é, eu sei! Mas saber que nem toda interação vai ser um completo
êxtase terapêutico ajuda a manter nosso pé mais no chão.



- Isso não me ajuda
em nada porque...



algumas coisas para manter em mente:

Não faz diferença se a pessoa é um médico ou sua mãe. Todo mundo tem a capacidade de tanto nos ajudar quanto nos machucar muito. Ninguém é perfeito, mas, no fim das contas, pessoas são só pessoas, ora.

Às vezes temos que treinar os outros com o que funciona ou não.

Não é fácil!

Mas não deixe de falar: diga como está se sentindo — o que é bem assustador, vamos combinar — e seja honesto. Isso vai ser muito benéfico na comunicação, e ainda mais benéfico quanto a sermos compreendidos.



É muito fácil agir como se estivesse tudo bem. Mas é extremamente

importante abrir uma brechinha para as pessoas sempre que possível. Ninguém deveria ter que enfrentar sozinho uma barra pesada, e decidir conversar com alguém é um ato de muita coragem.

Deixe as pessoas te ajudarem. Deixe que entrem no seu mundo. Vai ser imperfeito, uma zona e até meio agonizante...

... mas também é muito libertador.



- a desenrolar todos os nós que estão te consumindo

- a aproximar você de um jeito que nunca aconteceu antes



- a saber que você não precisa enfrentar seus demônios sozinho



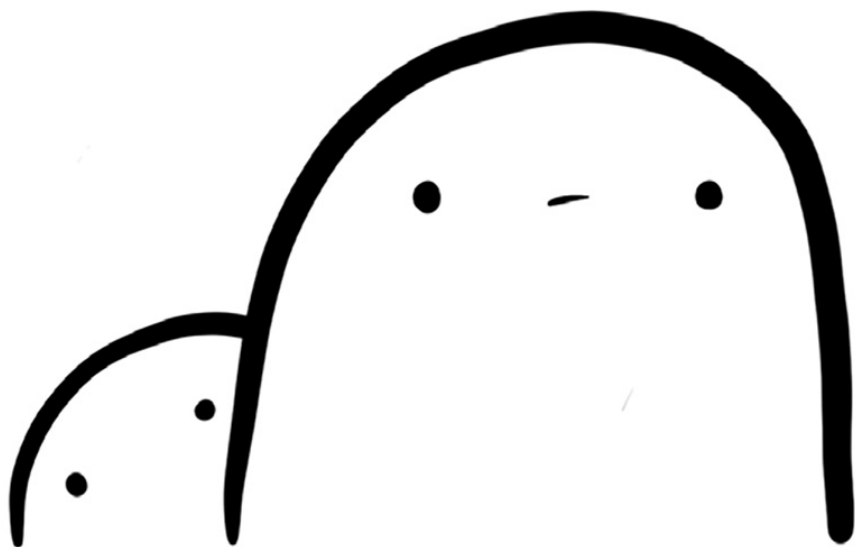
deixe as pessoas te ajudarem

- a saber que há alguém que realmente se importa. Isso é tão, mas tão poderoso! E talvez a ferramenta mais importante do nosso processo de melhora!





como ajudar alguém que está
passando por um período difícil?



- Oi, será que a gente
pode conversar?



- Ai, meu Deus,
o que eu faço agora?



Se você passou por poucas e boas, e talvez até chegou a compartilhar
como estava se sentindo, pode ser que as pessoas te procurem se

também não estiverem muito bem.

Embora seja ótimo saber que as pessoas confiam na gente, é possível que acabemos sendo pegos

desprevenidos, não tenhamos certeza do que fazer e talvez até fiquemos meio assustados pensando em como ajudá-los.



**- ME DÁ UM CONSELHO
PARA O MEU PROBLEMA
SUPERCOMPLEXO**



- Oi, será que posso
me abrir sem medo de
ser julgado?



- eu sou uma pessoa!
- não um médico!
- e se o meu conselho for um lixo?!?

Acho que às vezes é meio assustador porque, na nossa cabeça, a situação parece ser assim:

Quando na maioria das vezes é assim:



- humm... me interromper
e me dizer o que fazer
não ajudou. Vou tentar
ouvir mais!

- e é por isso que eu
tô tão chateada!



- nossa, parece
horrível...



Algo que me ajuda a lidar melhor com a situação é tentar lembrar do que achei inútil durante a minha fase difícil e, então, fazer exatamente o contrário.

Não esqueça: ser um bom ouvinte e manter o
coração aberto nunca falha!



COMO AJUDAR OS OUTROS

* FAÇA QUESTÃO DE VALIDAR O QUE ELES SENTEM

Garanta que as pessoas saibam que o que elas estão sentindo é válido e que não tem problema se sentir assim, qualquer que seja o sentimento.

NÃO BANQUE O SABE-TUDO

Falar o que os outros devem fazer é, tipo, a pior coisa do mundo. Se eles quiserem uma dica de como lidar com alguma situação, vão perguntar explicitamente.

SE FAÇA PRESENTE

- Foi
um horror!



- Parece mesmo
um horror!



- não tô
a fim
de sair!



- tá bom.
Vamos fazer
alguma outra
coisa então.



Valide os sentimentos das pessoas para deixar claro que você está prestando atenção. É uma boa maneira de mostrar que você está ali ouvindo em vez de simplesmente ficar olhando-os com cara de paisagem.

IDENTIFIQUE AS DEIXAS

Preste atenção ao que parece ser divertido, mas também um desafio para essas pessoas. Talvez sair seja estressante demais, então planeje uma noite em casa mesmo. Ou quem sabe até alguma atividade que você saiba que eles gostam. Não custa tentar!

SE COMUNIQUE

- isso aqui
me lembrou você



Não suma.

Mande uma foto ou um meme engraçado que te fez lembrar deles.

Essas pequenas coisas que mostram como nos importamos ajudam muito!

ESCUTE

Pode até parecer óbvio, mas dedicar um tempo para demonstrar interesse em alguém que está se sentindo vulnerável e meio no fundo

do poço é a maior gentileza que podemos fazer.

Ansiedade

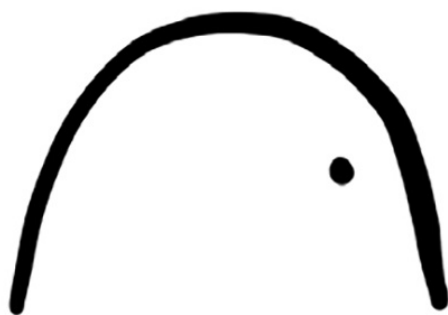


Social





como fazer amigos sendo adulto?





Fazer amigos pode ser complicado em qualquer idade — e se abrir também não é nada fácil.

Mas há vários jeitos bacanas para conhecer gente nova.

Fazer um curso nos ajuda a conhecer pessoas e experimentar algo novo com o mesmo nível de habilidade que todo mundo. Eu entrei em aulas de improviso, fiz novos amigos e agora irrito todos eles!





Há centenas de grupos na internet para interesses específicos e atividades na sua área. É um bom jeito de explorar paixões e ainda por cima fazer isso com gente nova!

Amigos virtuais são amigos também! Fiz amizades on-line que duram desde o meu ensino fundamental! Mande uma mensagem para alguém e não deixe a peteca cair. Apenas tome cuidado, ok?

Se você já tem um amigo, peça que ele convide um outro amigo dele para o programa de vocês. Assim, já haverá alguém que você conhece para quebrar o gelo, e assunto não vai faltar.

Se você ainda não estiver pronto para abrir a vida para novas pessoas, tudo bem também.

Às vezes, simplesmente sair para tomar um café, ir à biblioteca ou ver gente já é um grande passo!



- acho demais que você
colete pedras preciosas,
mas também achou
um portal pra outra
dimensão.



- valeu



- pedras preciosas
são meio feias e essa
dimensão aqui é a
melhor de todas



- Humm,
então

tá bom...



- Qual é a sua pedra favorita?

- Esse portal é seguro?

- Como você pode
ser tão legal?



- Ah,
bom...



O

DEMONSTRE interesse pelo que a outra pessoa está dizendo.

Caso você perca o fio da meada, apenas repita as últimas palavras que ela disser:

NÃO entre em assuntos que podem ser desconcertantes ou acabar com a conversa:

FAÇA várias perguntas! Isso demonstra interesse na pessoa e deixa claro o interesse em conhecê-la. Além do mais, desse jeito não precisamos falar de nós mesmos!

- Tá bom, tá bom, **MAS AGORA DEIXA EU FALAR
DE TUDO O QUE JÁ ACONTECEU COMIGO
NA MINHA VIDA INTEIRA**



- ah
então
tá...



- Oi! Vou num evento semana
que vem e pensei que seria legal
se você fosse comigo.



- claro!





- fica
pra próxima!

NÃO ignore completamente o que a pessoa acabou de falar nem a interrompa para falar dos seus próprios problemas.

ENTENDA que nem sempre estamos em sintonia com todo mundo e que amizades levam tempo para se desenvolver.

NÃO fique se martirizando sem parar caso alguma amizade não dê certo. Pense nisso como um treinamento para quando você conhecer alguém com quem a sintonia seja melhor!



como fazer planos

(e não ficar morrendo de medo deles depois)?



- eu acho



- Ah, amei a ideia! Estarei lá!
- ou talvez eu cancele
- ou talvez eu vá
- ou talvez eu fuja correndo e chorando
- não, nada a ver, eu vou com certeza

- me tira
daqui!!



- será que eu vou ou cancelo?

- vou ou cancelo?



- vou ou cancelo?

Todo mundo já passou por isso. A gente faz planos, mas daí quando chega o dia, a vontade é cancelar tudo e ficar em casa, mesmo que tenhamos passado semanas animados com o evento. Tudo o que sentimos é uma necessidade urgente de escapar!

Pessoalmente, acho que o problema é que, no fim das contas, combinar alguma coisa se torna um compromisso, ou seja, algo que nosso cérebro identifica como uma situação em que “não há escapatória”. A gente se sente muito encurralado e, então, culpado porque, para começo de conversa, fomos nós que escolhemos dizer

que iríamos. A culpa fica ainda pior quando há mais pessoas envolvidas. Isso tudo pode acabar virando uma grande bola de neve.

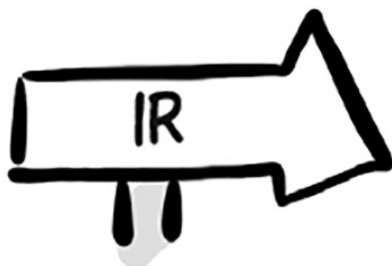




COMO FAZER PLANOS

Então ótimo! Você quer botar a mão na massa e sair um pouco de casa! Aqui vão algumas dicas:

- 1
Convide, aceite ou simplesmente confirme que você irá.
- 2
Escreva numa agenda ou inclua no calendário para não esquecer.
- 3



Mentalmente, coloque o evento numa caixa. Talvez você vá. Talvez não. Isso você pode decidir no dia mesmo. Não esqueça que você sempre pode mudar de ideia.

4

Decida no dia. Saiba que você não é obrigado a nada e, além do mais, use essas estratégias para se reconfortar, viu?





COMO MANTÊ-LOS

1

No dia do evento, se distraia. Nada de ficar olhando para o relógio o tempo inteiro nem de ficar pensando “ai, faltam só X horas para eu ir embora”. Isso é gatilho certo para ansiedade!

2

Tenha uma bolsinha de emergência com seus remédios, comida ou até bugigangas que você ache reconfortante. É como ter um *backup* instantâneo.

3

EVENTO



- Feliz?

- Ansioso?

- Chateado?



- Até os sentimentos ruins podem ser úteis

Tente ir pelo menos um pouco. Nem todo evento vai ser incrível, mas quanto mais você comparecer, mais fácil vai ficar.

4

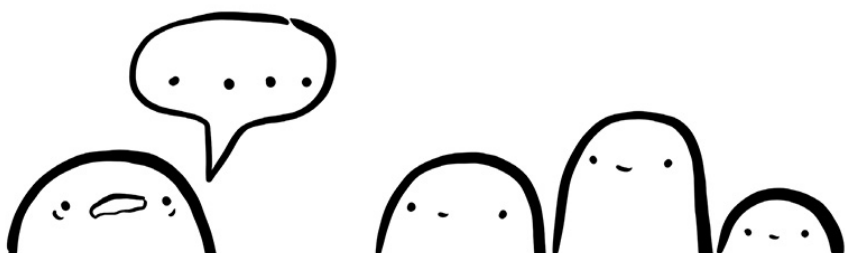
Não importa se você ficou ou foi embora, preste atenção às suas reações e use essa análise no futuro. Isso vai te ajudar a entender o que você gostaria de fazer nas próximas vezes!



A vida é cheia de planos.

Às vezes o barco quase afunda,

mas você vai entender como voltar para a rota certa, uma que você goste e na qual se sinta confortável.



como falar na frente de pessoas

que não conheço?



- Por que vocês
estão olhando
pra mim?



- Humm... Porque era
pra você estar
falando?



- Olha, pelo menos tô
melhor do que antes.



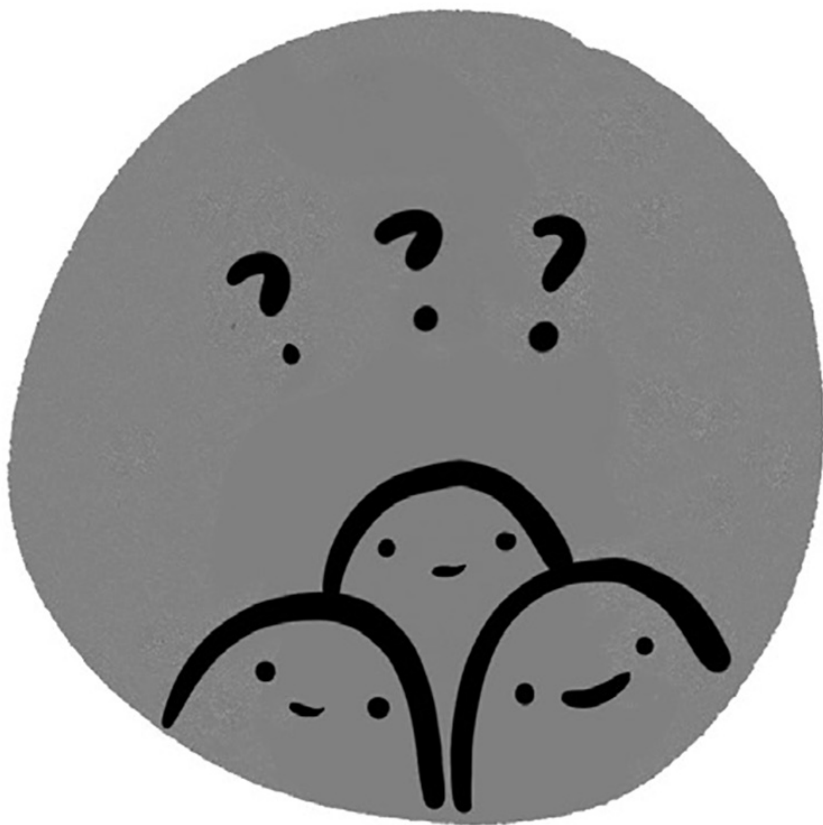
EU ODEIO FALAR NA FRENTE DE ESTRANHOS

Não importa se estou preparada ou só enrolando (eu sou o tipo de pessoa que já perde as estribeiras quando tem que falar na frente de três pessoas que eu conheço).

E tudo isso porque eu odeio atenção.

É como se eu ficasse completamente congelada e esquecesse tudo o que ia dizer. Nessas horas, eu só queria que a terra abrisse e me engolissem.

Contudo, por mais que eu quisesse nunca mais precisar falar com grupos de pessoas de novo, é algo que faz parte da vida e com o qual precisamos lidar. Então aqui vai tudo o que aprendi, tanto com reuniões desastrosas sobre o livro quanto com apresentações de comédias de madrugada (pois é):





- Conheça seu público

Falar com pessoas que sofrem de ansiedade me fez refletir acerca dos meus próprios medos. Entender nosso público ajuda a ter uma ideia de como nos apresentar. Pense nisso como um desafio de atuação.

- Finja costume

Seu público vai estar tão confiante quanto você. Uma vez, fiz um curso de *stand-up* para melhorar minhas habilidades de falar em



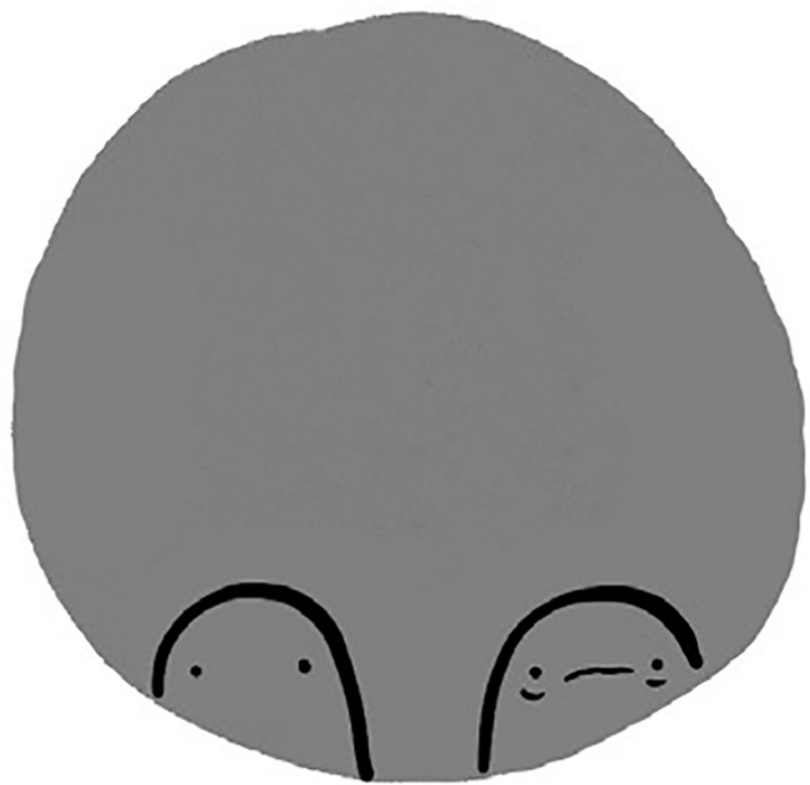


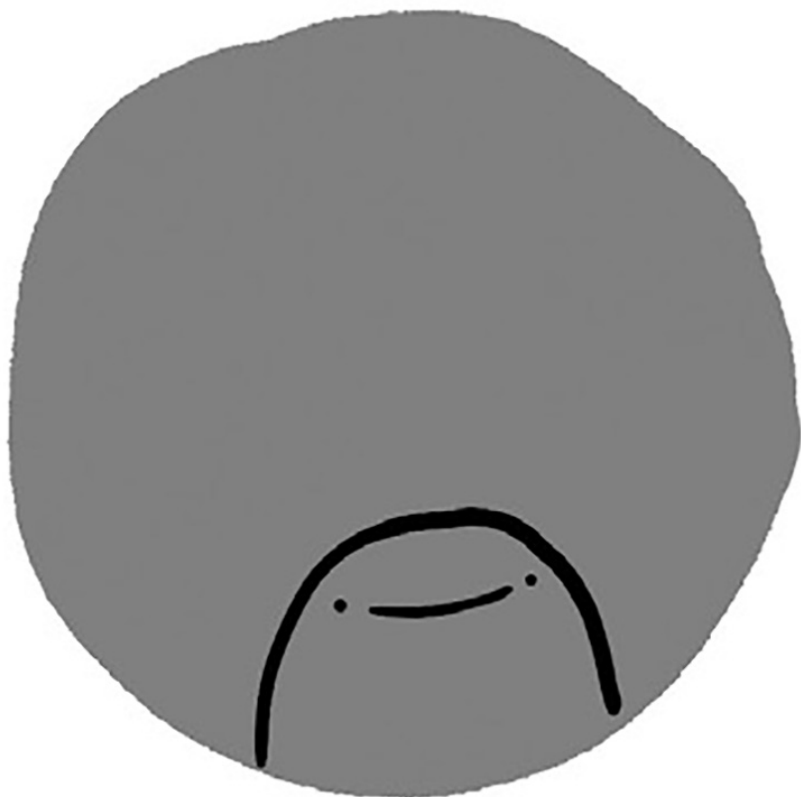
público. Chorei do início ao fim, mas fui sempre pensando que “nada no mundo pode ser pior do que o que está rolando aqui na minha cabeça” e sobrevivi.

- Conte uma piada

Parece um pouco arriscado, mas mostrar que estamos um pouco nervosos faz com que as pessoas respondam bem, porque é algo que nos revela mais humanos. Mas não faça piadas sobre a audiência, apenas sobre você!

- Ignore seu corpo





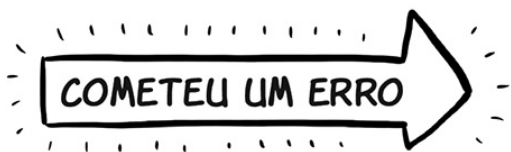
Você provavelmente vai se sentir desconfortável de um milhão de jeitos diferentes. Pode estar suando, tonto ou até sentir um pânico crescente, mas o negócio é escolher qualquer outra coisa no ambiente e focar nesse ponto.

- Ninguém se importa.

É sério, as pessoas raramente se lembram dessas coisas. Não importa se é uma palestra em aula ou um bando de gente te ouvindo em uma festa.

- Você vai sobreviver

Vai ser estranho, e a sensação é de que não acaba nunca, mas também de que passou rápido demais. Mas você consegue e vai dar tudo certo!



E se der errado?

Tudo bem, erros podem e vão acontecer.

Nas aulas de comédia *stand-up*, tínhamos que praticar a condução de um show e interagir com a plateia. Eu fui tão mal que, de algum jeito, consegui ofender, tipo, todas os seis espectadores e depois tive que ir chorar no banheiro.

No fim das contas, essas vezes em que nos saímos mal quando falamos em público nos ajudam a melhorar, já que esses erros vão ficar

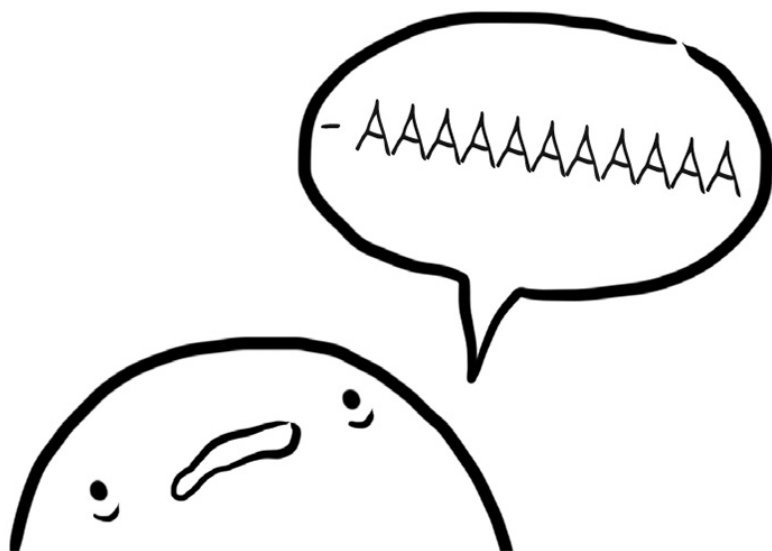
gravados no nosso cérebro e nunca mais vamos cometê-los de novo. Sempre vai ser um saco falhar nesse tipo de coisa, seja atropelando as palavras, esquecendo o que íamos falar ou então acidentalmente rindo do hobby de todo mundo a ponto de seu professor cobrir o rosto e perguntar “por que fazer uma coisa dessas?”

(e mais uma vez... desculpa, Bryan).

Você vai sobreviver, eu prometo!

PRÊMIOS PARA QUEM FALA EM PÚBLICO





Como lidar com uma crise de
pânico em público?



- EU VOU CONTROLAR
MINHA ANSIEDADE,
VIU? JURO
QUE VOU.



Se você já teve uma crise de pânico fora de casa, sabe que a sensação
é de que todos estão te

observando.

A questão é que há grandes chances de que todo mundo a sua volta esteja envolvido demais na própria vida para perceber. É seu cérebro que está deixando tudo pior.

- Hum... por que
você tá agindo
assim?



- Sei lá.



- Parece até que você tá
meio chateada ou algo
do tipo.



- Nossa, sério?
Como foi que
você percebeu?



E, CASO ALGUÉM PERCEBA,
VOCÊ PODE ATÉ ACABAR
SE SURPREENDENDO
(AS PESSOAS PODEM
SER ÓTIMAS DE VEZ
EM QUANDO).

- Oi, você
tá legal?



VAMOS NOS ACALMAR

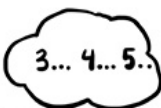
- Se possível ache uma saída.



- Se não, tente encontrar um lugar calmo e reservado.



- Tente fazer alguma atividade mental como contar até quinze ou lembrar nomes de países.



- Se permita sentir o momento e verifique onde você está.



- Se der, mande uma mensagem rápida para alguém que entende.



- Se nada der certo, procure fotos de bichinhos.

- Ah, que ótimo!

Estou entrando em pânico e está todo mundo olhando.



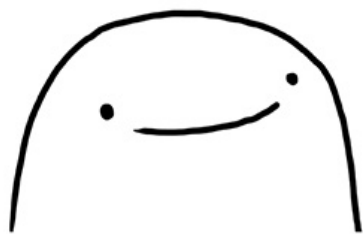
- E eles devem
estar pensando "por que
ela está estranha assim?"
e com certeza me acham
estranha, uma perdedora e...



- EU VOU CONTROLAR
MINHA ANSIEDADE, VIU?
JURO QUE VOU.



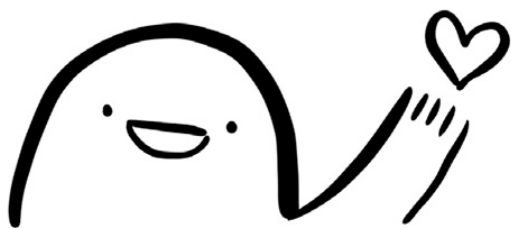
Você é muito
mais do que
uma crise
de pânico. ♡





como aceitar elogios?

- Aceita
meu elogio, vai.



- não.



- Vai, aceita aí
meu elogio.

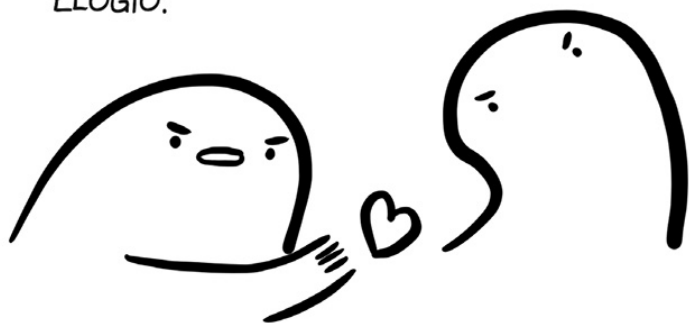


- não.



- ACEITA!
MEU!
ELOGIO!

- Tá doida, minha filha?
De jeito
nenhum.



- Bom
trabalho!

- Posso dar o fora, por favorzinho?



1. Choque



2. Uma enxurrada
de "obrigada"



3. Vergonha
(por algum motivo)



4. Começo a duvidar
de mim mesma

Ah, os elogios... Uma coisa tão cheia de boas

intenções, mas que pode se transformar em um tremendo gatilho para a ansiedade. Alguém

simplesmente quer nos dizer que fizemos um bom trabalho, mas tudo o que conseguimos pensar é

“nossa, eu não mereço isso de jeito nenhum”.

Isso é o que costuma acontecer quando recebo um elogio de alguém:

- Ah,
obrigada.



?



:

Viu? Os elogios são para nós, mas também têm um significado para quem os oferece. As pessoas gostam de receber um *obrigado*. E agradecer não quer necessariamente dizer que concordamos. Ao agradecer, você faz a conversa andar e, com sorte, ainda muda de assunto. Todo mundo sai ganhando!

Mas tente examinar o que as pessoas elogiaram.

Aceitar não significa que você está se achando, mas sim que você fez algo direitinho. Vale a tentativa! Vai que você se surpreende...

- Então você
é um elogio?



♥ - Aham.

- E você é
uma coisa boa?



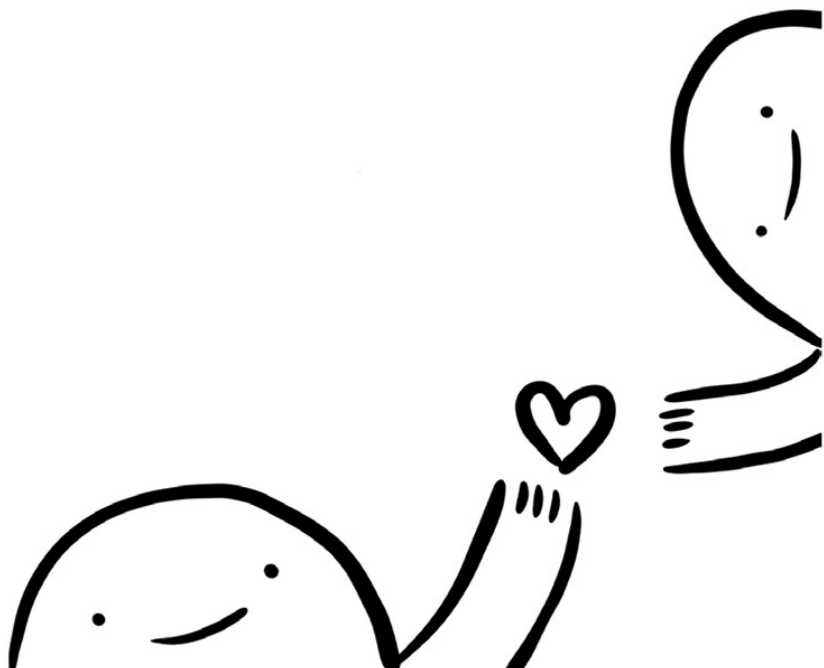
♥ - Isso
mesmo!



- Não conta pra
ninguém que estou aqui
com você.



- Não vou!



Elogios são bons!

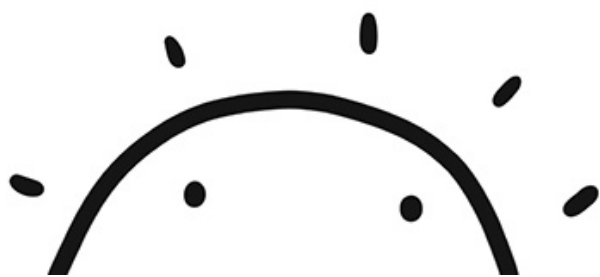
Tudo bem se você não estiver 100% pronto para aceitá-los:

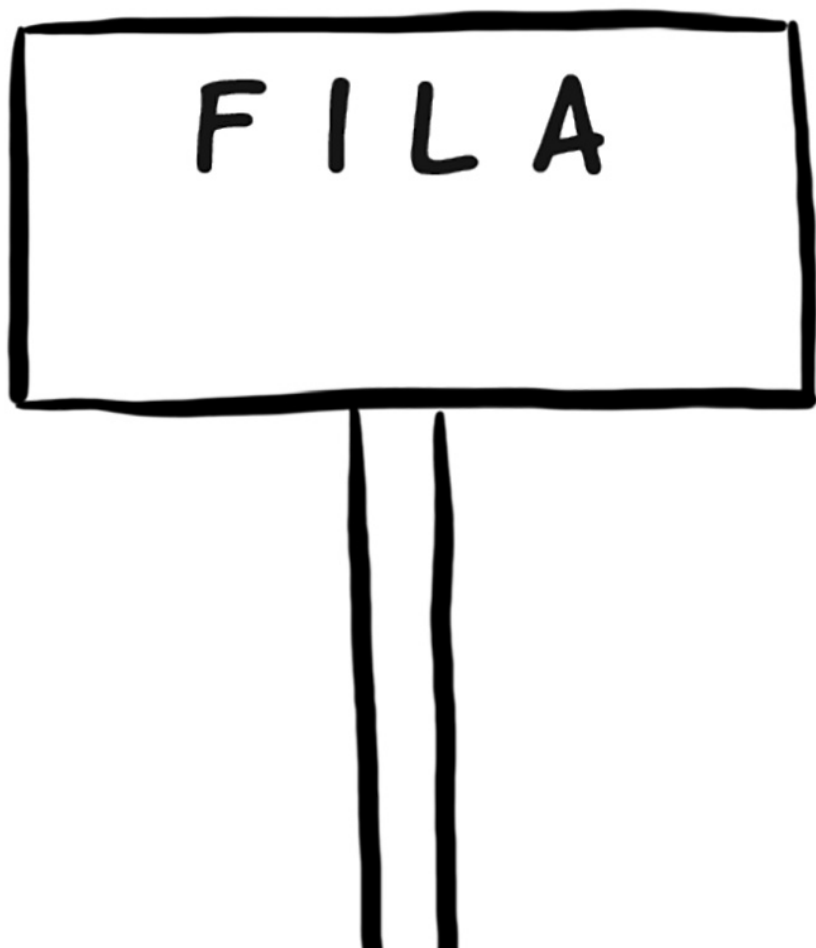
eles são apenas um indicativo de que você está fazendo tudo direitinho.

Mantenha o bom trabalho e tente elogiar outra pessoa também!



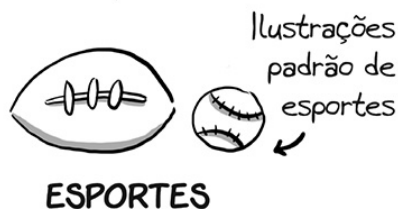
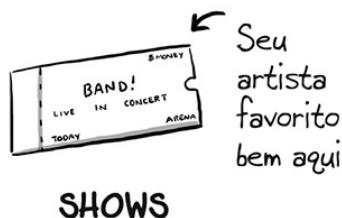
Ansiedade





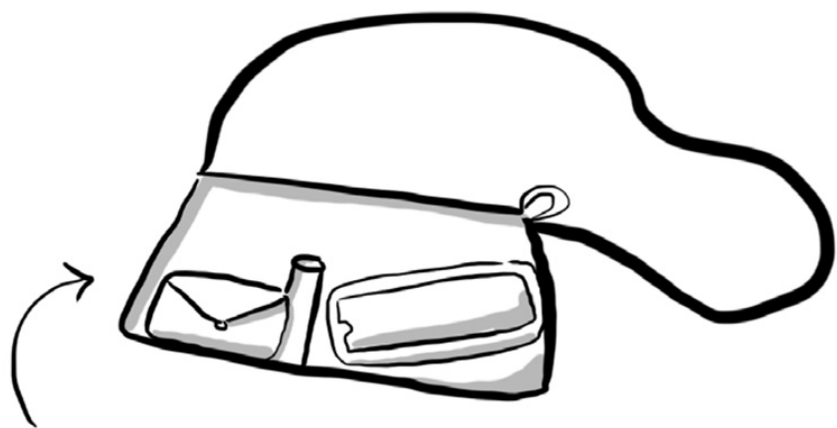
Como lidar com questões de
segurança de um evento que me
deixam muito nervosa?

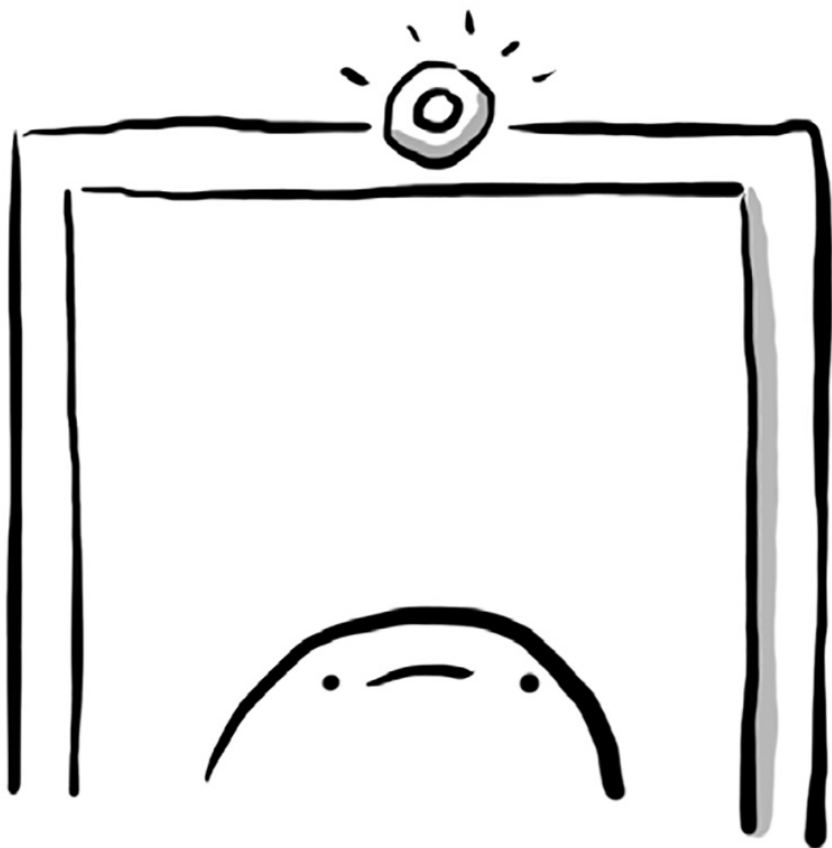
LOCAIS COM ESQUEMAS DE SEGURANÇA



Não é raro ou esquisito ficar um pouquinho assustado com essas coisas (tudo bem: muito assustado).



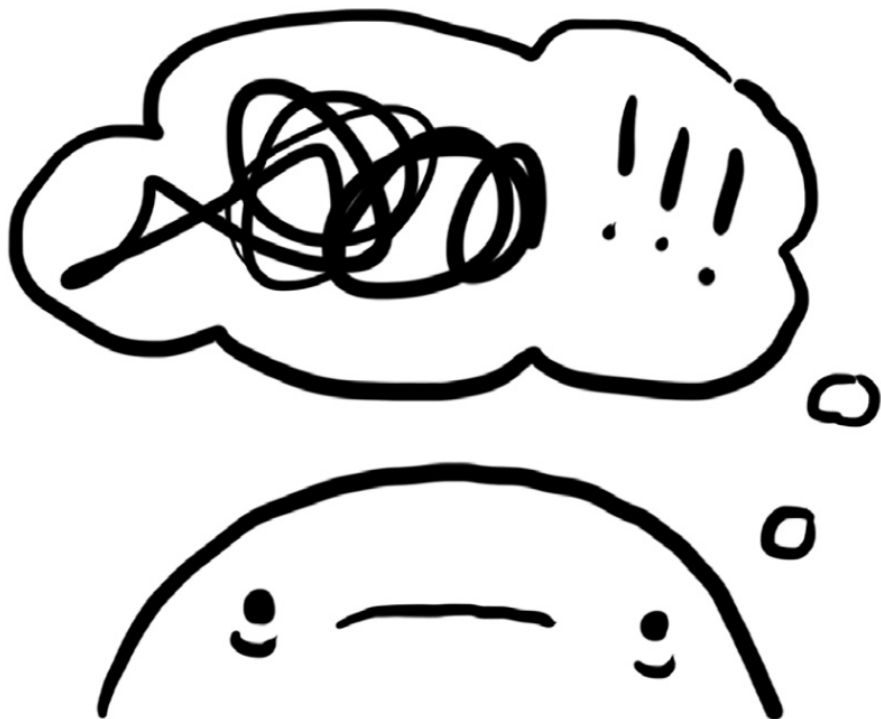




ALGUNS LEMBRETES

- Ir com alguém pode te deixar mais confiante e passar um pouquinho mais de segurança.

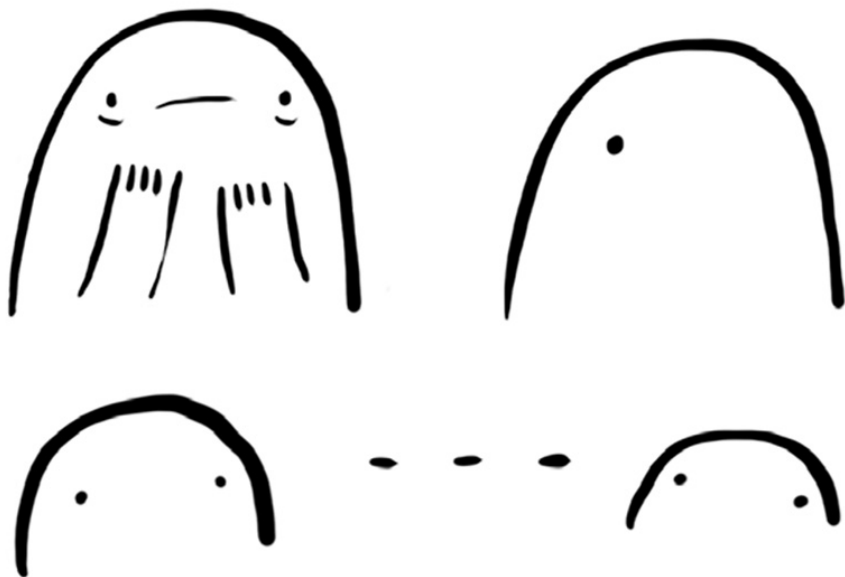
Verifique o regulamento do lugar: uma bolsinha pequena e visível quase nunca vai dar problema e ainda ajuda a fazer o procedimento ser bem mais rápido.



Se o detector de metal apitar, deve ser algo quase irrelevante, como seus óculos ou chaves que você esqueceu (ninguém vai te mandar direto para a cadeia).

Nossos pensamentos ansiosos costumam fazer tudo parecer muito pior do que realmente é.





REVISTAS

Pode acontecer de você ser selecionado aleatoriamente para uma revista manual, o que nos leva a ficar ansiosos por várias razões —

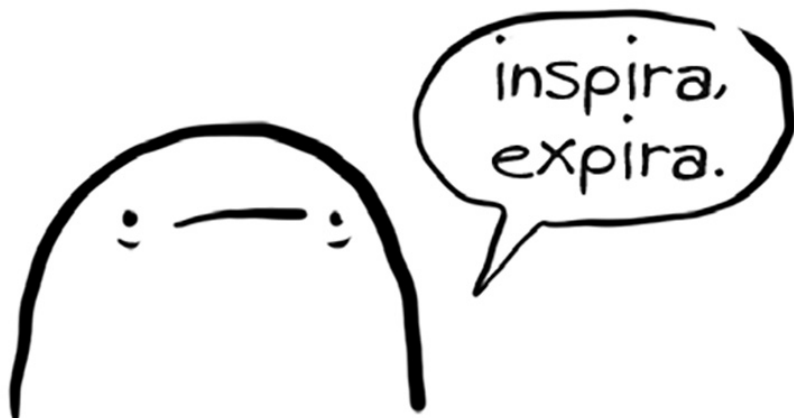
algumas superpessoais. Mas calma: você consegue lidar com isso.

- Você tem o direito de que ela seja feita por alguém do mesmo gênero que você. Não tenha medo de pedir.

- Se você foi com alguém, veja se essa pessoa pode ficar por perto.

Manter contato visual pode te ajudar a se sentir menos sozinho.

- Respirar fundo ajuda.

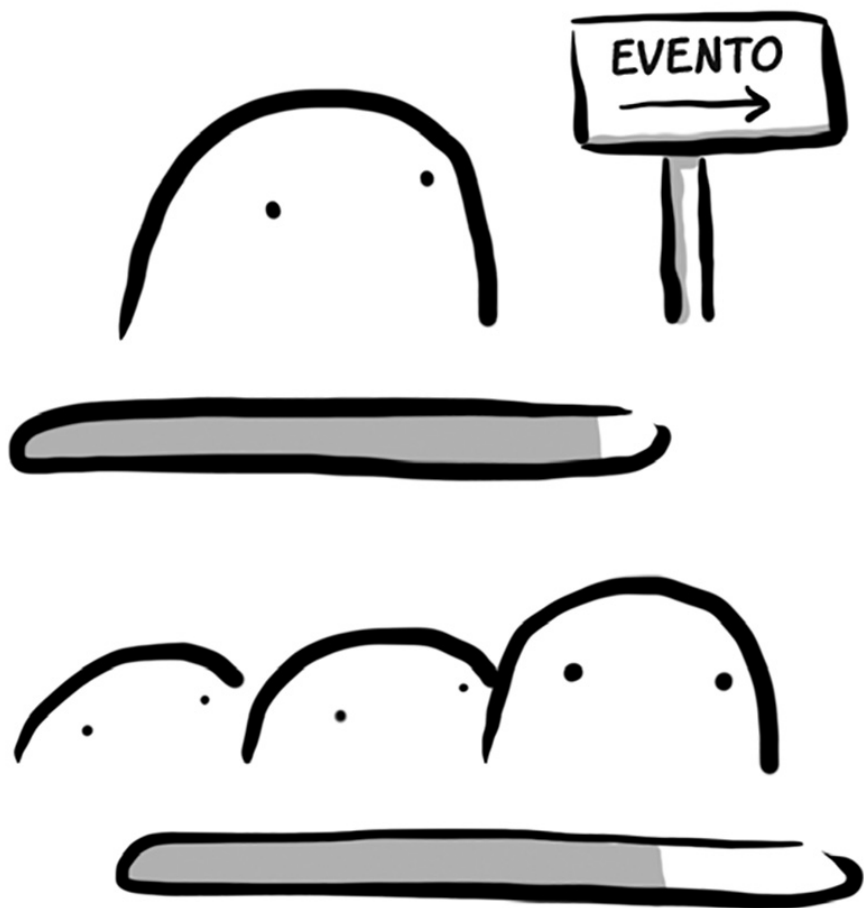


- Assim como lembrar o porquê de você estar passando por isso.

Tudo bem se você eventualmente chorar. É uma reação normal, diante de tamanho gatilho para a ansiedade. Algumas pessoas podem

entender e ser simpáticas, outra não. Mas você entende.

Então seja gentil consigo mesmo, ok?



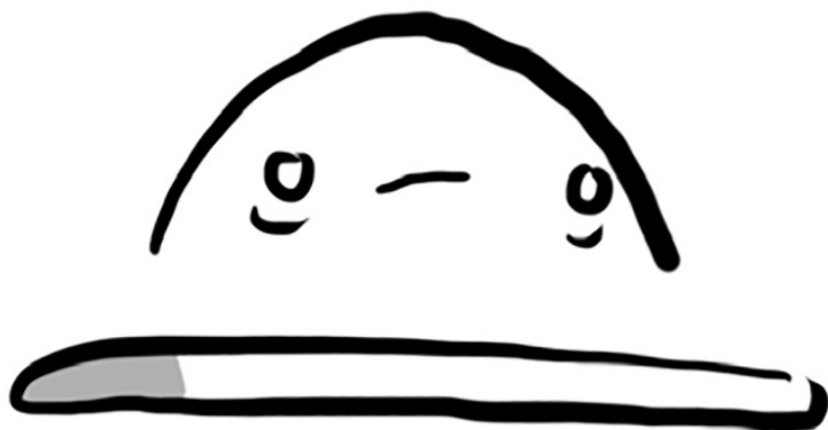
MINHA ENERGIA CONFORME A NOITE VAI

PASSANDO

- Chegando lá
- Esperando na fila

EVENTO

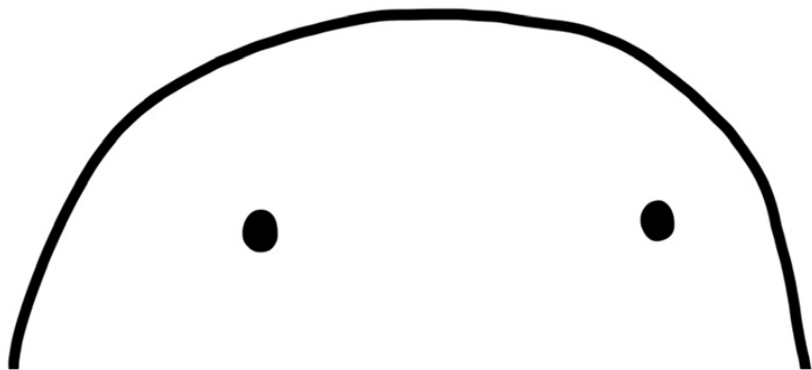




- No evento
- Indo para casa
- Pronto pra dormir



- O sono não vem!



UM PEQUENO MANTRA

Estou aqui.

Eu quero estar aqui.

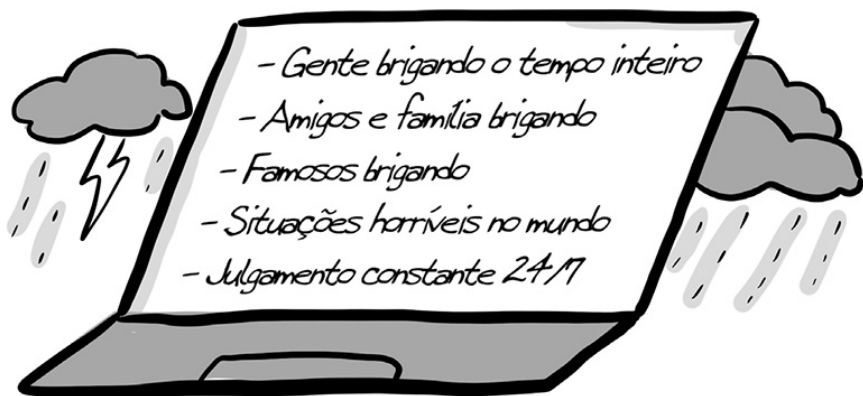
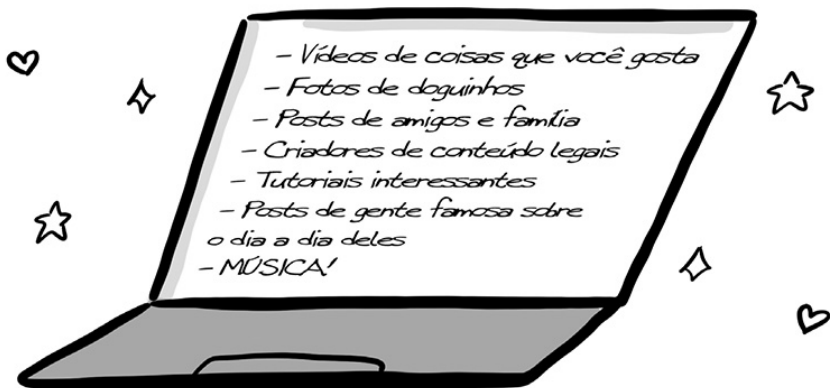
Não tem problema se eu não fizer tudo perfeito.

Vou sair e viver a vida.

Tudo bem se eu for pra casa agora, porque isso não me define como pessoa.



como usar a internet se fico
ansiosa quando a acesso?



E

. À

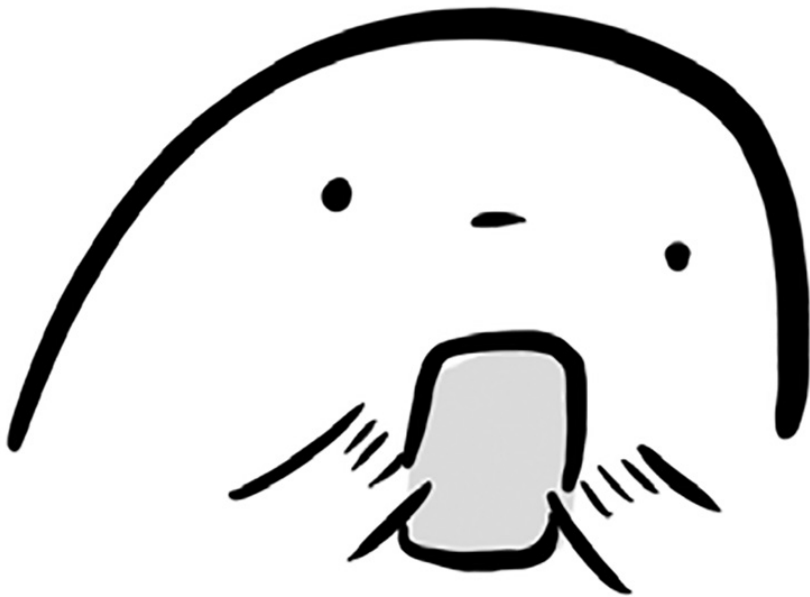
,

:

E

,

:



E mesmo quando a gente sabe que a internet está nos deixando chateados, tristes ou infelizes, não conseguimos parar de usar. É

como se estivéssemos vendo o mundo implodir em tempo real, minuto a minuto.

Já viu alguém sendo cancelado nas redes sociais, e, se você não concorda, vira automaticamente a pior pessoa do universo? Acho que existe um pavor de que, se não formos 100% perfeitos, falarmos tudo certinho o tempo todo e consumirmos conteúdos

“perfeitos”, não merecemos nada de bom na vida. E

isso é aterrorizante. O medo de dizer algo errado sem querer é tão real e me deixa tão ansiosa que já pensei em excluir todas as redes. E olha que é com isso que eu trabalho!



- Se algo te deixa
mal é melhor nunca
mais se meter com isso.



As pessoas costumam ser assim:



Mas, então, a gente está falando da internet! Não dá para nunca mais usar a internet! Encontrar um equilíbrio entre usá-la e não ficar 100% engatilhado parece impossível. Muitos de nós construímos nossa vida on-line, e a linha que separa a vida on-line do mundo real parece confusa. A questão é a seguinte: é complicado!



Aqui vai um
guia para



sobreviver on-line



OPINIÃO



Às vezes, pode ser tentador compartilhar uma opinião na internet, mas até as melhores intenções podem acabar saindo pela culatra. Isso porque a internet é terrível! Ficar sem compartilhar nossas opiniões de vez em quando pode ser saudável.

Se você ama muito alguma coisa, mas sente medo de ser julgado, tente escrever no papel em vez de postar. Desse jeito, a única opinião que você vai ouvir é a sua — porque esse espaço vai ser seu!

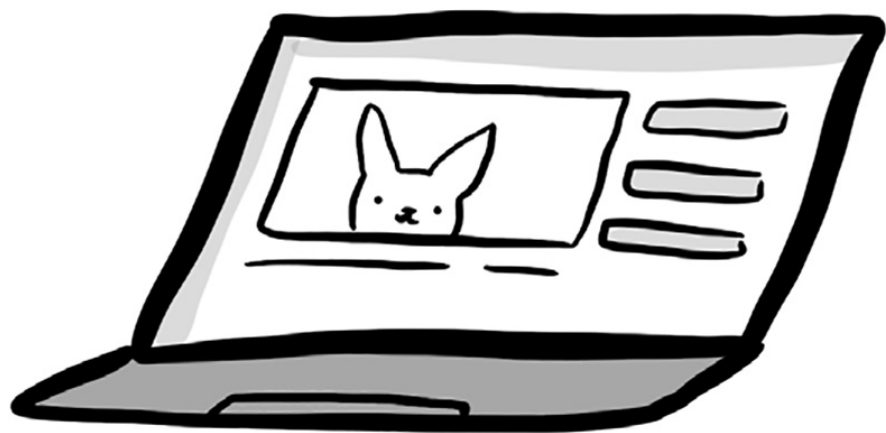


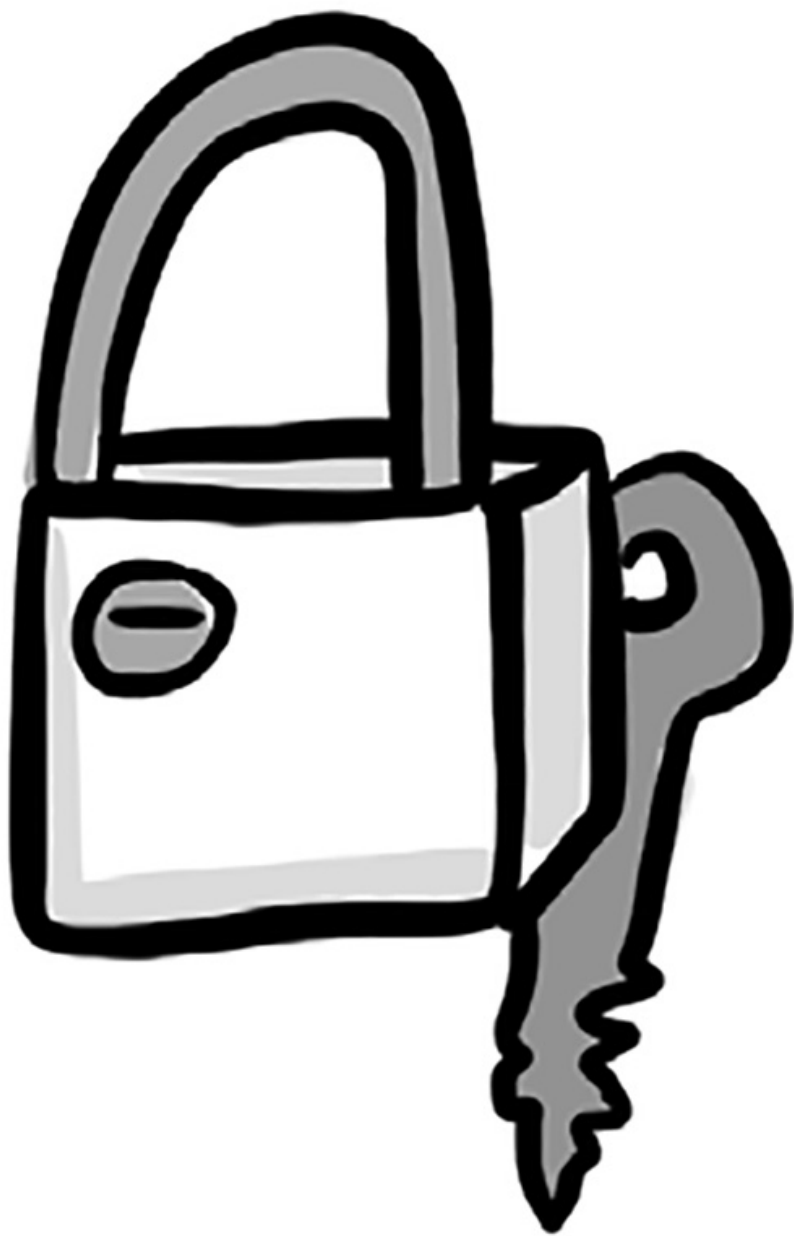


E se a internet estiver realmente te tirando do sério, tudo bem dar um tempo das redes sociais para dar uma respirada. E não precisa ser para sempre — às vezes, algumas horinhas sem checar o feed podem fazer muito bem.

Sabe como as pessoas vêm com esse papo furado de “ai, nada de

celular trinta minutos antes de dormir”? Pois é, não vai rolar. Mas tente escolher algo legal para olhar em vez do drama constante desse nosso mundão.



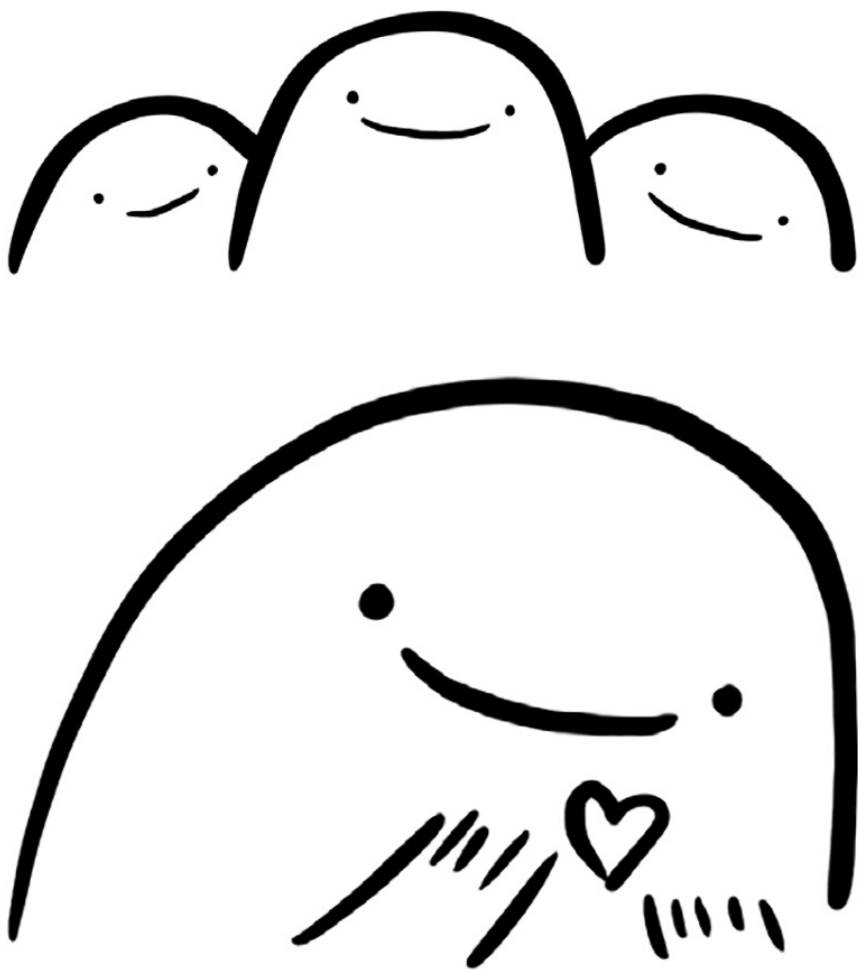


Não tenha medo de trancar seu perfil ou de criar contas privadas.

Na verdade, pode ser superlibertador controlar quem tem acesso às suas coisas. Você vai se sentir mais confortável em compartilhá-las, e as chances de algum desconhecido te tirar do sério serão bem menores.

Passe um tempinho com pessoas no mundo real.

As pessoas se comunicam de forma diferente quando se encontram, ainda mais quando se trata de confrontos. É muito mais fácil compartilhar o que estamos pensando quando não há um limite de caracteres — além de, por mais surpreendente que pareça, ser uma experiência mais tranquila.



E lembre-se:

Você é muito mais do que as suas redes sociais.

Você é uma pessoa!

- ah não



como aceitar críticas quando já
acho que faço tudo errado?

O CICLO DA CRÍTICA





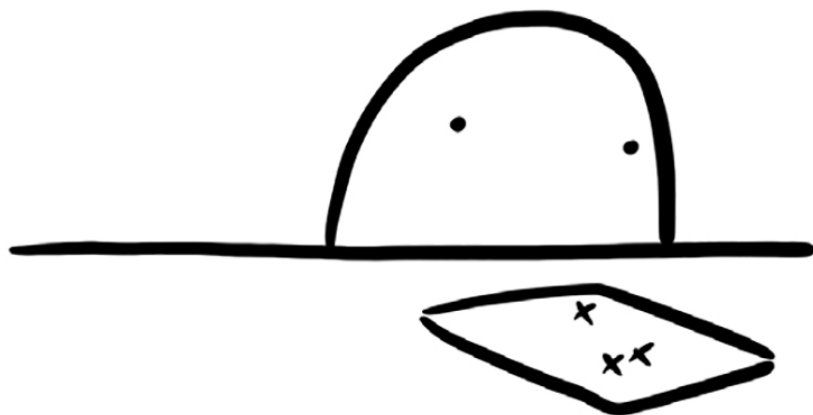
Críticas podem ser difíceis e exaustivas. Não porque acho que tudo o que faço é maravilhoso e perfeito, mas porque como sempre penso que nunca faço nada certo, críticas validam esse tipo de pensamento.

O negócio é o seguinte: todo mundo recebe críticas, algumas construtivas (como em ambientes acadêmicos ou profissionais) e outras nem tanto (tipo gente que fica gritando na internet, sabe?). E

acaba sendo muito fácil se perder em meio a tantas opiniões e nunca mais querer tentar outra vez.

O segredo é perceber se a pessoa que te critica realmente importa.

Se a crítica vier de um ambiente profissional, há grandes chances de que seja só alguém com a melhor das intenções e que quer te ver crescer e melhorar.





Levei um bom tempo e, tipo, quatro cursos de improvisação para aprender que críticas construtivas devem nos impulsionar e motivar a melhorar, porque ficamos inspirados e empolgados.

Acontece que, às vezes, as pessoas adoram sair criticando todo mundo porque isso lhes dá uma sensação de poder. Vão sempre ter um dedo apontado para alguém por qualquer motivo. Tente nem levar essa gente em consideração, porque elas não se importam com o seu sucesso, apenas com seus erros. Não querem saber o quanto você tentou.

Críticas não deviam vir carregadas de humilhação.

A humilhação não é o melhor catalisador para a melhora! Então se alguém te deixou para baixo, não tem problema parar de levá-lo em consideração.

Outra coisa que devemos considerar é se a crítica foi direcionada a algo que fizemos ou a nós como pessoa. É difícil perceber porque tudo pode acabar soando um tantinho pessoal. Mas há uma grande diferença entre um professor corrigir um trabalho que você fez e um professor dizendo que você e seu trabalho não valem nada. Não esqueça: críticas construtivas devem ajudar e nos encorajar a crescer!



- Vamos melhorar juntos porque você consegue!

- Gostei da abertura, viu? E se o desenvolvimento fosse organizado de forma que a conclusão fique mais em destaque?



- Obrigado por ajudar!

Um boa forma de oferecer críticas é seguindo o método do sanduíche. Comece com um elogio, dê uma sugestão de melhora e termine com outro elogio. Eu odeio fazer críticas, mas todo mundo acaba tendo que opinar em algum momento, seja no trabalho, na escola ou em questões pessoais. Seja gentil, e as pessoas vão responder com gentileza.

Críticas são difíceis. Críticas são assustadoras. Mas dá para sobreviver e continuar sendo uma pessoa incrível!

~~X ERRADO!~~

Você é muito mais do que a
emenda, correção ou crítica
de alguém.

~~COMEÇA TUDO DE NOVO~~

Pode até não ter dado certo, mas
pelo menos você tentou.

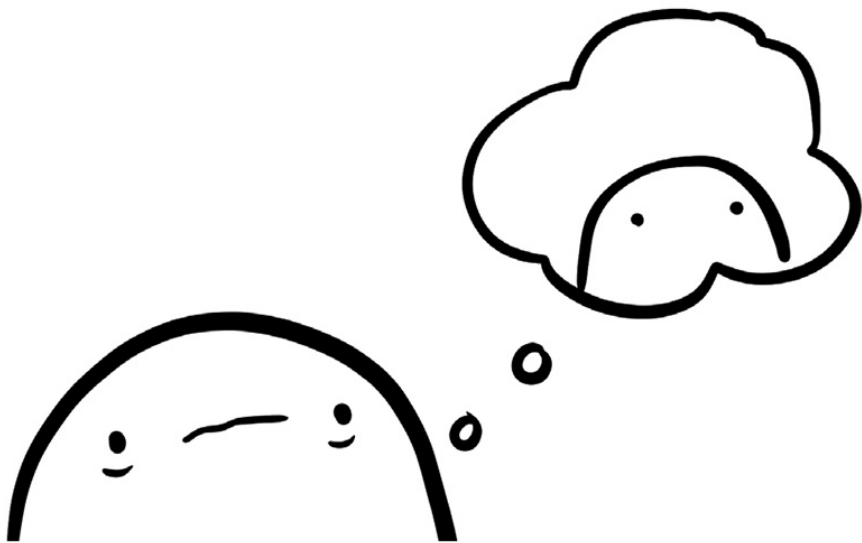
~~NÃO NÃO NÃO~~

Você é um ser humano.

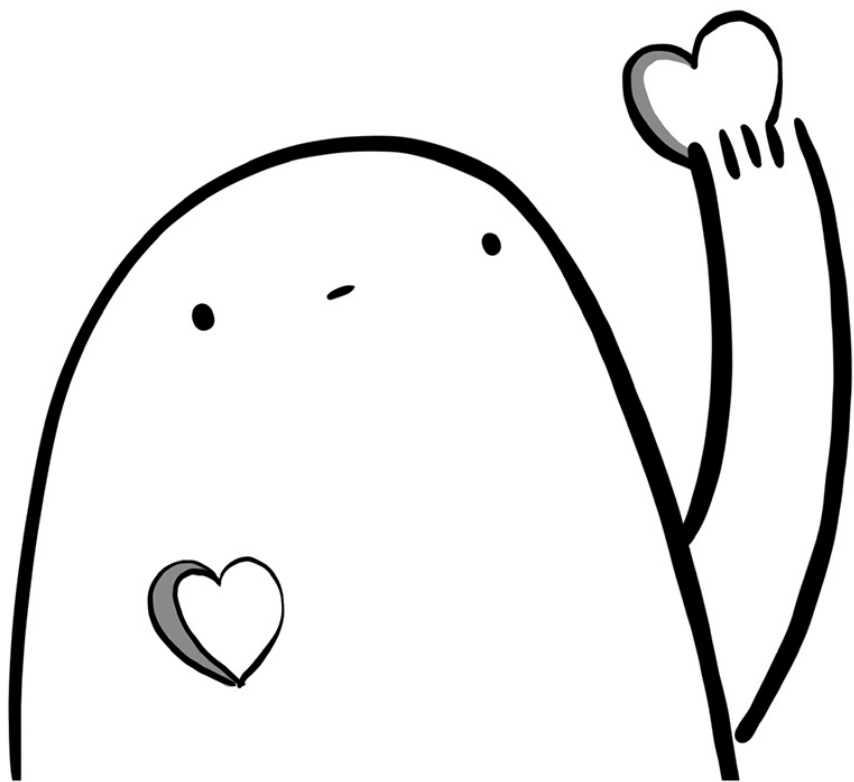
~~UM LIXO~~

E isso é incrível!

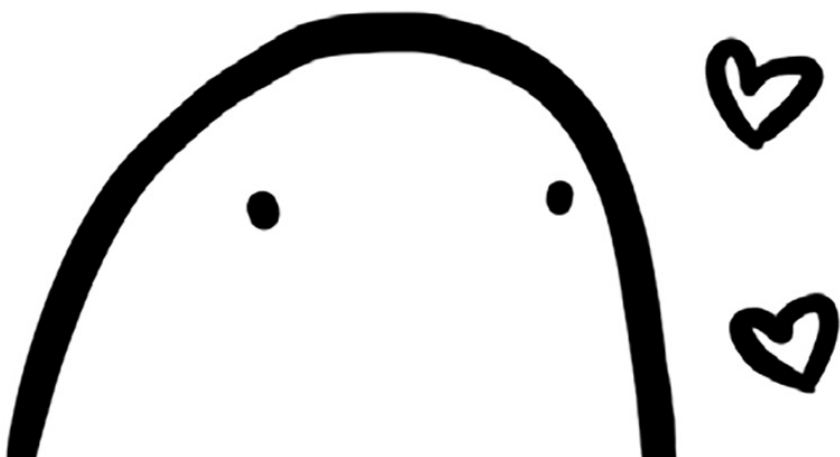


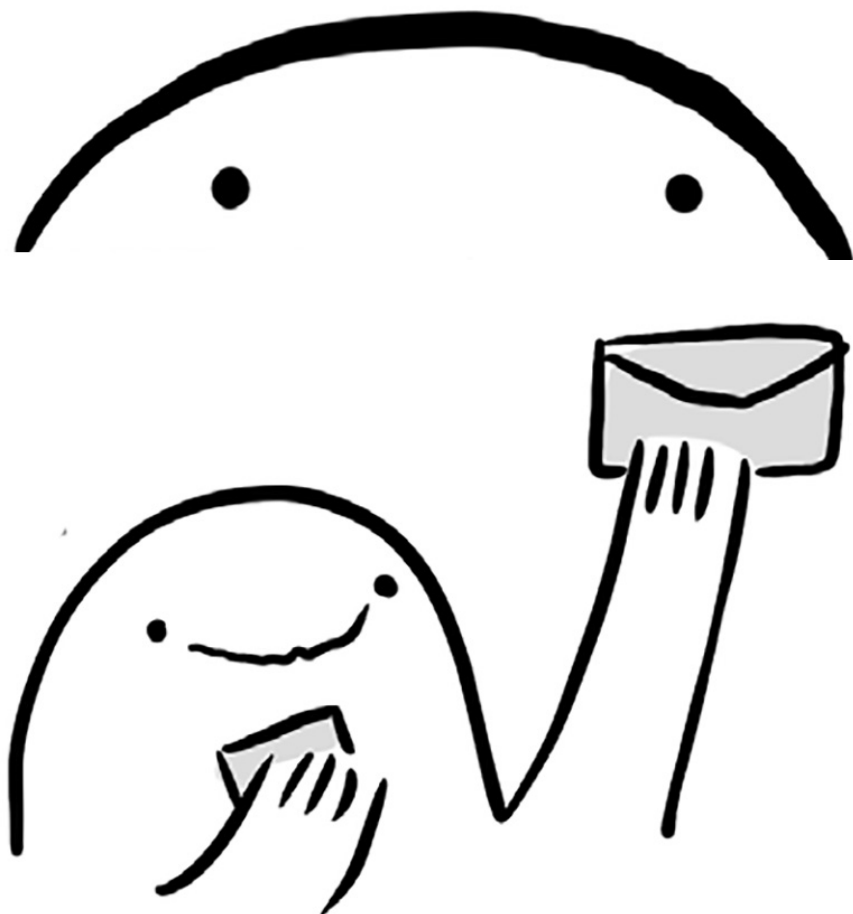


como lidar com a sensação de
que ninguém precisa de mim?

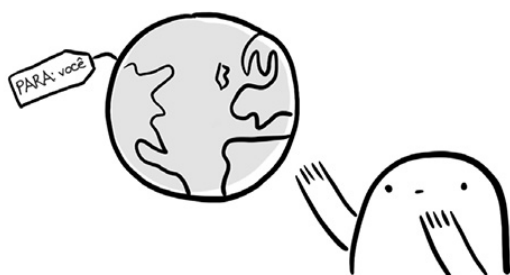


Eu sou tudo o que importa para
alguém, até que, de repente, não
importo mais.





- Tenho essa necessidade horrível de que todo mundo me ame e goste de mim.
- O que normalmente significa que as seguintes coisas acontecem.
- Passo um tempão fazendo coisas pra você.
- Ou mando mensagem porque lembrei de você.





- e te deixar conhecer meu cantinho no mundo.

E apesar de tudo isso, há essa verdade nua e crua que não me deixa dormir e fica martelando na minha cabeça:

- Talvez eles não precisem tanto de mim quanto eu preciso deles.

Preciso me sentir 100% amada por todos, senão eu surto. Também preciso de reafirmação o tempo todo ou ico querendo entrar em combustão.



- TODO MUNDO ME ODEIA
NINGUÉM PRECISA DE MIM
SOU A PIOR PESSOA DO MUNDO



E se esse carinho que demonstro não for imediatamente correspondido da mesma maneira, chego à seguinte conclusão: Às vezes, essa preocupação de que ninguém precisa de mim acaba me deixando para baixo e eu me sinto sozinha no mundo.

A não ser que... Talvez eu esteja olhando para as coisas do jeito errado.



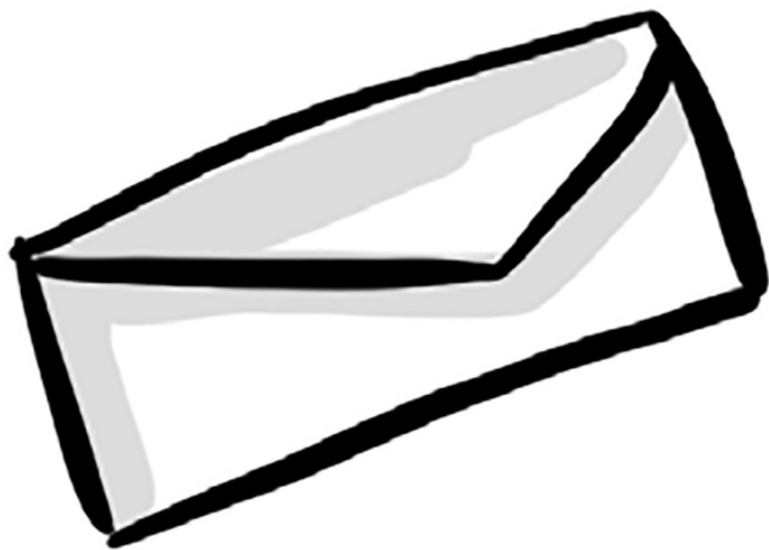


Talvez todas essas minhas demonstrações de afeto estejam sendo correspondidas.

Só que de formas diferentes.

Pode ser que as pessoas tenham jeitos diferentes de corresponder, por exemplo: caso você seja daqueles que verbalizam como se sentem, talvez eles demonstrem o mesmo simplesmente se mantendo sempre perto de você.





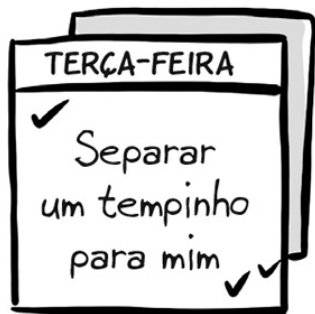


E isso não é ruim, é só o jeito singular de cada um demonstrar afeto.

Ah, e sabe todas essas coisas que você faz para os outros? Tente fazer para você mesmo!

Faça algo legal para você

Se dê pequenas doses de encorajamento



E ame seu cantinho no mundo

Pode nem sempre parecer, mas as pessoas

precisam de você sim, e você também precisa de si mesmo! Quem não precisaria de alguém tão

especial como você?



como superar uma derrota
pessoal?

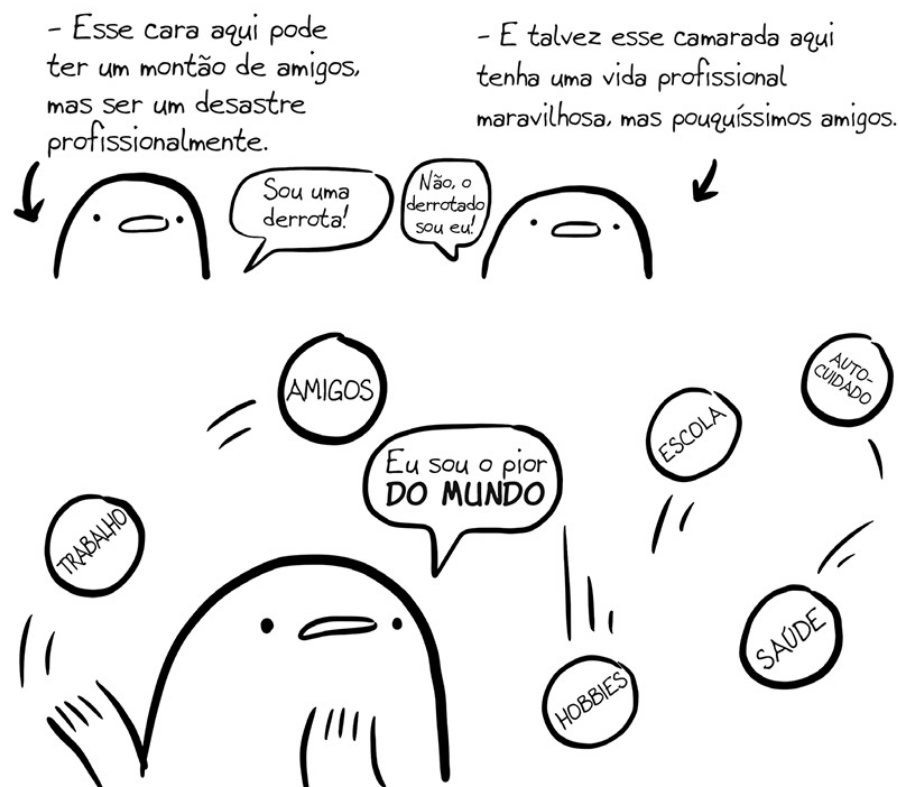


Todo mundo já passou por isso.

A gente trabalhou, tentou, deu o sangue, mas mesmo assim não conseguiu.

Todos já fracassamos.

E cada um de nós ficou obcecado com a derrota.



Sempre dizem que fracassar é saudável porque acabamos trabalhando mais etc. Na minha opinião, só fala isso quem sempre consegue tudo. Mas o sucesso pode ser difícil e pode variar de acordo com cada uma das diferentes áreas da vida.

Quem decide que tem que ser bem-sucedido em todas as áreas da vida o tempo todo acaba sofrendo demais quando as coisas dão errado. O pensamento é, tipo, “se já fracassei aqui, quem me garante que não vou fracassar em tudo?”.

Mas o negócio é o seguinte: a derrota vai chegar. E vai ser um saco.

Você vai ficar se cobrando horrores. Aceitar o percalço faz com que





seja mais fácil deixar o fracasso para trás. Então, sem mais delongas...

Como superar uma derrota

Você sente que realmente fez tudo o que podia, mas mesmo assim deu errado? Que bom!

Se esforçar demonstra que temos compromisso e garra. Pode até parecer que foi tudo em vão, mas esse esforço já é um sucesso por si só. Tentar é incrível pra caramba!

O que estava rolando na sua vida quando as coisas deram errado? Era um momento difícil e você estava se cobrando demais? Caso sim, então pegue mais leve consigo mesmo.

Não dá para carregar o mundo inteiro nas costas.



Você também fica naquela de “ai, eu teria feito _____ diferente?” Pois é, eu também (inclusive estou pensando assim sobre este livro nesse exato momento!). Tente focar em aplicar essas ideias a futuras empreitadas, já que não dá para chorar sobre o leite derramado. Não tenho como mudar o que coloquei neste livro, mas usei tudo o que aprendi com o primeiro.



O fracasso faz a gente não querer tentar ou dar continuidade às coisas, seja porque já fizemos e deu errado, ou porque, se tentarmos, pode acabar sendo só derrota. Não tem problema sentir esse medo. Você não é um fracasso só porque tem medo de fracassar.

Lembrar que o fracasso pode ser como a extensão de uma montanha pode ajudar: há momentos em que parecemos estar tão lá embaixo que pensamos nunca mais ser possível subir de novo.

Mas as coisas mudam. E não estou falando daquele papinho furado de “ai, escolha ser feliz”. O mundo muda tanto para o bem quanto

para o mal, o tempo todo, e não tem problema nenhum querer ficar

indo para lá e para cá até que nos sintamos melhor. Às vezes, só seguir o fluxo em vez de tentar mudar cada mínimo detalhe pode ser saudável.



Derrotas acontecem.

Tudo bem não saber tudo.

Você é muito mais do que as coisas que não deram certo.



como celebrar meu sucesso?



Do outro lado do fracasso, tem o lance do sucesso.

E há muito com que se preocupar quando algo dá certo.

Respira fundo, porque você vai ficar bem, viu?

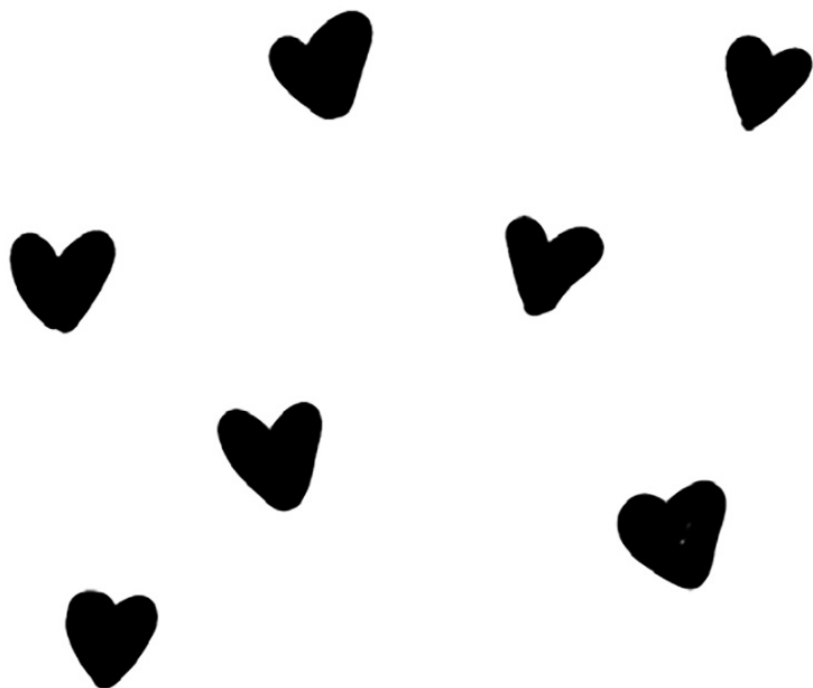




O sucesso pode acarretar as seguintes pressões (que são terríveis):

- E se eu não puder falhar em mais nada de agora em diante?
- E se eu nunca conseguir ser bem-sucedido assim de novo? Aí é meu fim, né?
- E se, no fim das contas, eu consegui mesmo, mas nem usei todo meu potencial, então vou passar o resto da vida correndo atrás da ilusão do sucesso e nunca ficar 100% feliz com nada do que eu faça?
- e se o que eu fiz nem foi tão bom assim e todo mundo mentiu para me deixar feliz?





Mas olha só uma coisa: você fez algo certo, sim! Não precisa sair gritando para o mundo, mas dá para apreciar o que você realizou.

Se reconhecer um grande sucesso for demais, escolha uma pequena parte do que deu certo e celebre isso então!

E, caso você ainda não tenha alcançado alguma grande conquista, se orgulhe dos pequenos sucessos do dia a dia. A forma como tratamos as pessoas, nós mesmos e o mundo é uma pequena vitória que tem um grande significado. Não deixe de levá-la em consideração!

Às vezes, pensar no sucesso e na vida em geral pode ser assustador. Mas também nos ajuda a entender o que realmente importa. Pode ser que a definição que você dá ao sucesso e a forma

A FAZER

+

FEITOS



- VOCÊ NÃO
MERECE O SUCESSO
QUE TEM!



como decide se lembrar dele mudem com o tempo. Sejam grandes ou pequenos, todos os êxitos, conquistas e sucessos importam, porque são importantes para nós.

De vez em quando esse sujeitinho irritante dá as caras: Esse cara pode ficar falando sem parar de como você é uma farsa, de como não conquistou coisa nenhuma e de como tudo a seu respeito é um horror. Mas quer saber a verdade? O horror é ele.

Aqui vai algo para nunca esquecer:



E ele vai começar a entender, porque, no fim das contas, vivendo e aprendendo, nós já somos um sucesso.



O sucesso acontece.

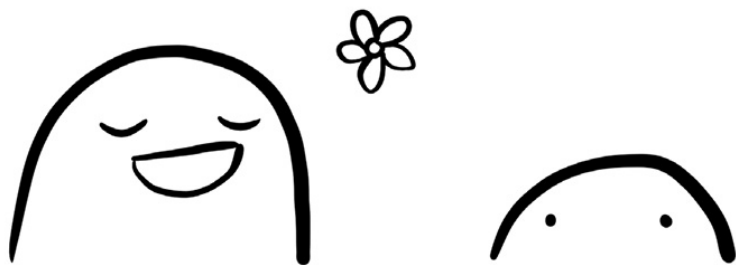
Tudo bem não saber tudo.

Você é muito mais do que as coisas que acontecem na sua vida.



como trabalhar minha
autoconfiança?

✿ É só ser ☺
confiante!





- É só
calar a boquinha,



porque não
é assim que
funciona!



- Vamos lá!
É só acreditar
em si mesmo!



- até parece
Nunca
Não



- Ah, não,
vou me ferrar.



É esquisito falar disso porque confiança é algo estranho para mim.
Não me sinto segura com

nenhum aspecto de mim mesma. Então quando as pessoas dizem “seja confiante!”, tudo o que eu quero é me encolher e me esconder porque a sensação é de que fracassei nisso também!

Ser confiante não é algo que acontece magicamente só porque alguém mandou. Leva muito tempo para se sentir assim e ainda mais para que a gente decida se acredita mesmo nisso ou não.

Basicamente, não é moleza, não.

Quando o assunto é autoconfiança, acredito muito que “temos que fingir até virar realidade”. Por mais irônico que pareça, meu



professor de improviso sempre reclamou que eu tinha zero confiança, mas mesmo assim adorava interpretar personagens. E é isso que significa tentar ser confiante. Você interpreta uma versão de você que simplesmente tem uma autoestima maior do que a habitual.

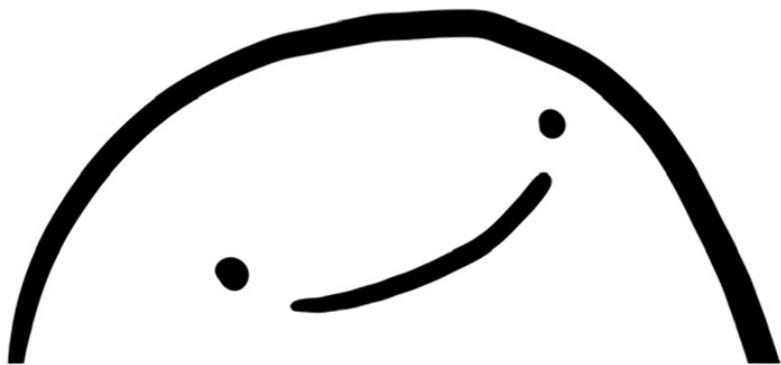
Na verdade, é muito mais fácil do que estou fazendo parecer aqui. É

só basicamente entrar de cabeça em algo assustador (como ter que fazer um discurso) e dizer para aquela terrível vozinha interior “você está errada, a gente consegue, sim. Principalmente porque não temos outra escolha, mas também porque conseguimos”.



FORMAS DE SER MAIS AUTOCONFIANTE

- Diga para si mesmo que o simples ato de fazer tudo o que você já faz é um baita ato de confiança.
- Não tem problema ficarmos nervosos: isso só mostra que nos importamos.
- Você vai dar um show, e um show para ficar na história!
- Interaja com as pessoas, estabeleça contato visual e seja educado.
- Reconheça que pior do que está pode ficar sim, então está tudo bem.
- Se parabeneze por ter saído da zona de conforto.



Você pode até não confiar muito em si mesmo, mas eu tenho certeza absoluta de que você está tentando e de que você tem muitas qualidades, além de agir como se acreditasse em si mesmo.

Não tem problema ser quietinho, tudo o que você tem de bom fala por si só.



Sentimientos

Difíceis

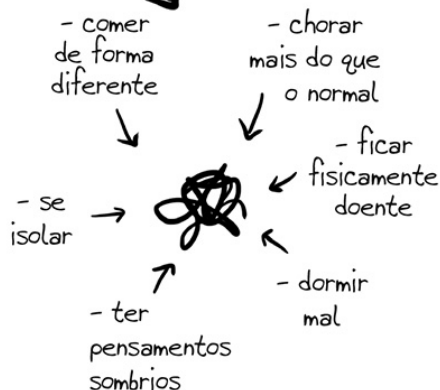




Como saber se há algo de errado
comigo?



Se a situação te levar a:



SERÁ QUE É COISA DA MINHA CABEÇA?

Às vezes, quando um milhão de pequenas coisas dão errado, é difícil dizer se elas têm a capacidade de se transformar em algo muito maior e pior, ou se vão continuar encolhendo aos pouquinhos de uma forma que ainda conseguimos lidar.

Além do mais, até pessoas com a saúde mental tinindo podem ficar pensando “será que isso é tão ruim mesmo ou é algo que eu consigo resolver sozinha?”

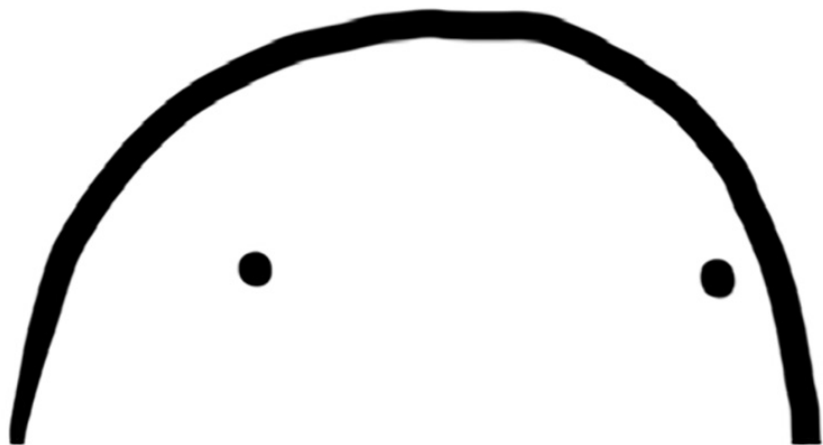




Talvez seja hora de falar com alguém a respeito (mesmo que dê medo, porque, no fim das contas, não fazer nada vai ser ainda mais assustador...)

- Às vezes, a gente se sente estável
- Outras vezes, meio fora do eixo
- Tem vezes em que nos sentimos no fundo do poço
- E tem horas que a vontade é de desistir de tudo
- Às vezes, a gente se recompõe quando a barra está pesadíssima





- E tem momentos em que a gente tenta sem parar, mesmo quando tudo ao nosso redor parece um caos
- Vez ou outra surpreendemos a nós mesmos



- estou bem, está tudo bem,
mais do que bem

- oi, você
está bem?



- ESTOU
ÓTIMO

- estou
EXAUSTO



Se você passa o tempo todo dizendo a si mesmo que está tudo bem, então as coisas talvez não estejam tão bem assim. É que “bem” deveria ser um estado, não algo pelo qual precisamos mentir dez mil vezes por dia para nós mesmos.



NÃO AGUENTO MAIS

Todo mundo tem seu limite com as coisas da vida porque a vida afeta a cada um de nós de um jeito diferente. É uma boa saber quais seriam

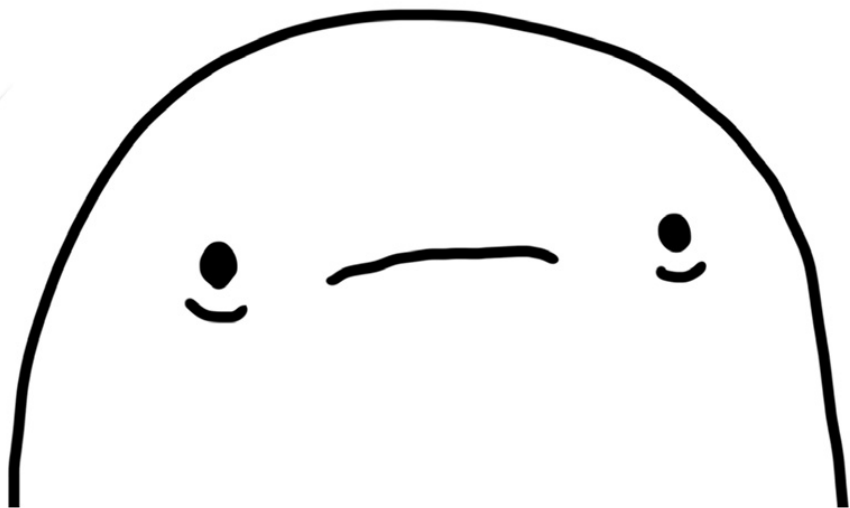
os seus.

Uma importante parte do processo de cuidar de nós mesmos é saber de antemão se estamos

ultrapassando nossos limites. Quem passa muito tempo se sentindo mal pode acabar numa crise, o que é assustador.

Tire um tempinho para reconhecer seus limites. Tudo bem não conseguir fazer tudo!





Não é porque nos sentimos mal e perdidos que somos ruins (ou que não podemos nos encontrar).



como lidar com buracos negros emocionais?



Estou em um buraco negro emocional



- Me encolho



- Espero

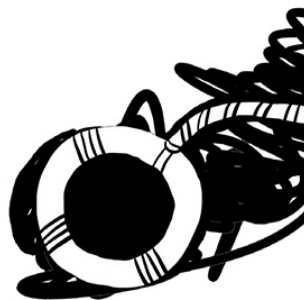


- E fico
encurralado

- Vai por mim:
EU QUERO SAIR DAQUI



Mas tem gente
que acha que eu
quero estar aqui.



De divertidos, buracos negros não têm nada. É

basicamente quando ficamos só com a cabeça para fora da água enquanto temos que passar pelos piores momentos da vida. É algo que ninguém

escolheria.

E, por muitas vezes, qualquer ajuda parece muito longe do nosso alcance.





E aí temos que procurar por terra firme ou continuar boiando sozinhos.

Então, quando as coisas ficam difíceis, parece mesmo que estamos completamente sozinhos, e a sensação é de que há muito a ser feito.



Às vezes, esmiuçar a situação ruim na qual estamos afundando pode nos ajudar a entender melhor o que precisa ser priorizado.

Por mais difícil que pareça, lidar com cada problema um pouquinho de cada vez vai ajudar a facilitar as coisas.

- Que saco, vamos começar por isso aqui primeiro.





Você consegue, bobo.

Vai rolar uns discursinhos motivacionais.

Você não consegue fazer nada, seu idiota.



E uns pensamentos bem negativos.

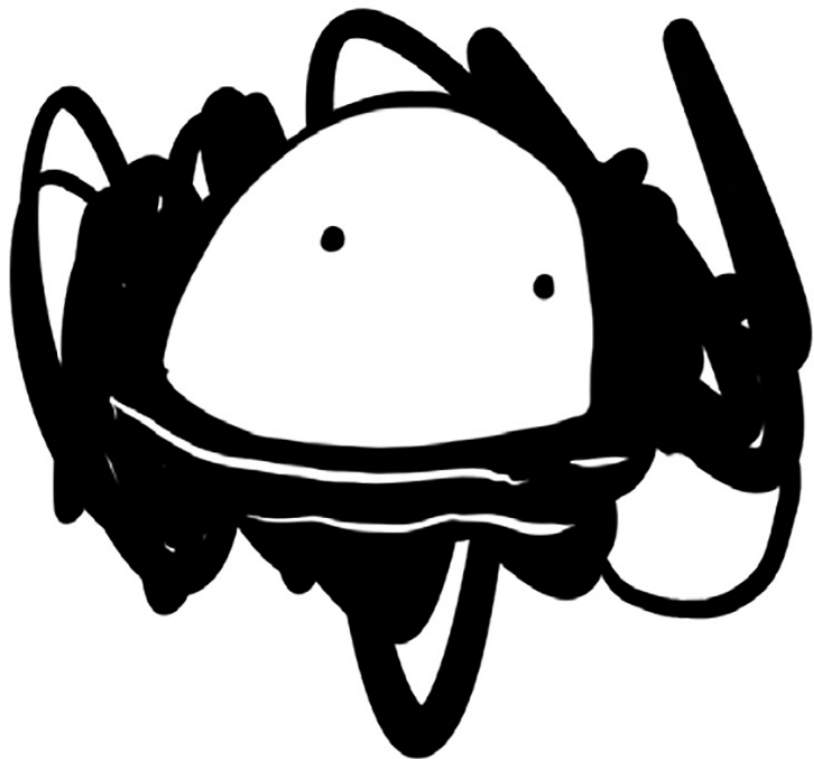
E um pouco disso aqui também.

Olha, não é fácil mesmo!





- Por outro lado, reconhecer o buraco negro e tentar virar o jogo? Não é para qualquer um!
- É preciso ter coragem para tentar quando tudo parece sombrio.

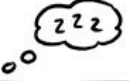


- E, embora as coisas não estejam exatamente do modo como você queria,



como não desmoronar quando
parece que estou caindo aos
pedaços?

BINGO DA DESGRAÇA

- Chorar o tempo inteiro	- Não sai de casa há séculos	- Perda de interesse	- Experiências extracorpóreas
- Entregando trabalhos com atraso	- Hábitos alimentares esquisitos	- Ataques de pânico constantes	- Muita TV e pouco contato com outras pessoas
- Odiar tudo o tempo todo	- ISOLAMENTO DO MUNDO!!!	- Uma tristeza generalizada e terrível	- Hobbies? kkk até parece
- Ignorar tudo (menos memes, talvez)	- Isso aqui (seja lá o que signifique) 	- Dormir o tempo inteiro 	- Não conseguir nunca mais dormir!!! 



- Se você está passando por algum desses

sentimentos,

!! Seja bem-vindo ao

Clube do Povo Caindo aos Pedacos!



clube do povo caindo aos

pedaços

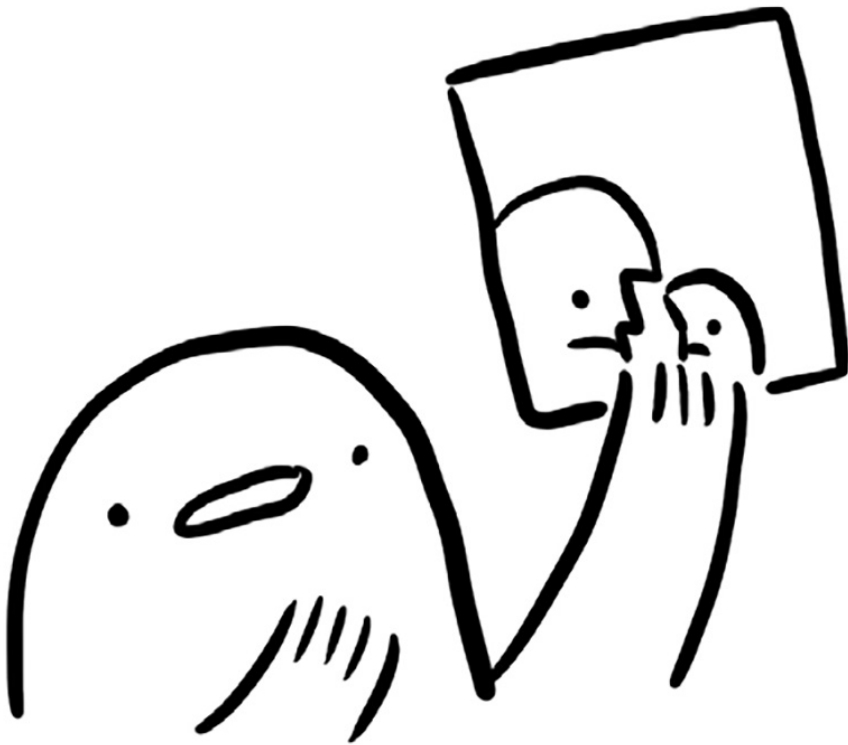
Um grupo para quem sente que mal está

conseguindo segurar as pontas, e também para quem é assim quase o tempo inteiro.

Entre agora e ganhe um certificado oficial de

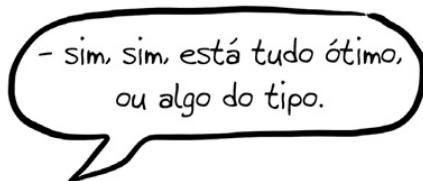
“pessoa dando o sangue para não deixar a vida desmoronar”!





Certo, se sentir desse jeito pode ser algo muito difícil de lidar, ainda mais para quem está tentando manter tudo sob controle, todo santo dia.

Não é normal ou saudável a sensação de estar prestes a desmoronar a qualquer segundo. Foi meio normalizada essa questão de termos que nos virar em mil para dar conta das coisas e chamar isso de “ter equilíbrio” ou qualquer besteira assim. Equilíbrio de verdade deveria permitir que as pessoas estivessem em condições de passar pelos desafios do dia, e não sucumbir diante das adversidades.



Então, o segredo de se prevenir para não cair aos pedaços não é fita isolante nem nada que vá dar um jeitinho rápido e nos fazer continuar seguindo a vida toda direto por quaisquer caminhos estressantes em que estejamos. Temos que encontrar uma rota que não nos destrua. É sério!



- ai, que delícia!
um tempinho
para mim!



- uhuul tenho só
cinco segundinhos para
mim. Só quero dar uma
respirada.



É muito importante que você arranje tempo para si mesmo, porque assim você consegue lidar com tudo o que te estressa. Parece um tremendo clichê, mas quando todas as pecinhas que te compõem estão bem, as peças da vida se unem ao invés de caírem aos pedaços.

Acho que também há essa ideia de que um tempinho para “nós

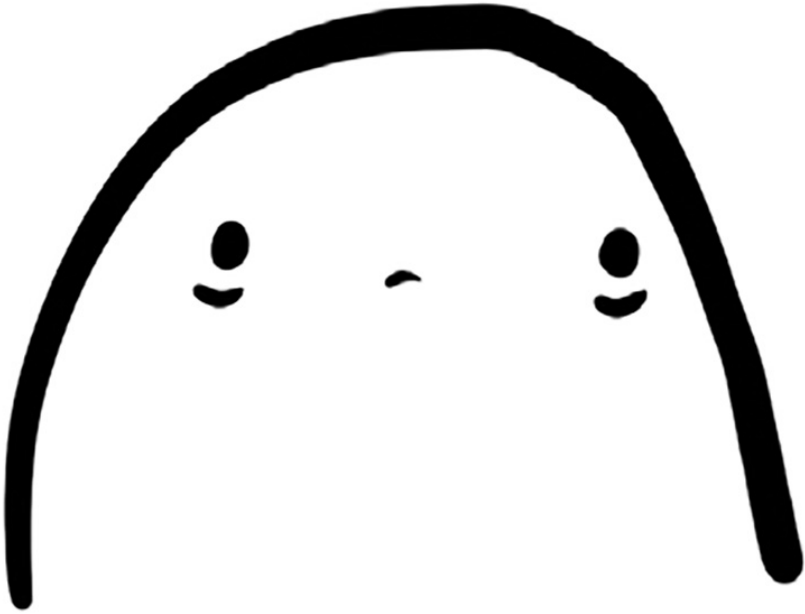
mesmos” tem que envolver uma rotina toda elaborada de autocuidado cheia de máscaras faciais e longos banhos de banheira. Mas nem todo mundo gosta dessas coisas. Se você fica feliz só de ter alguns minutos para fazer o que quer que seja, já é

ótimo! (pessoalmente, eu desabafo tudo no meu diário e ainda coloco uns adesivos).



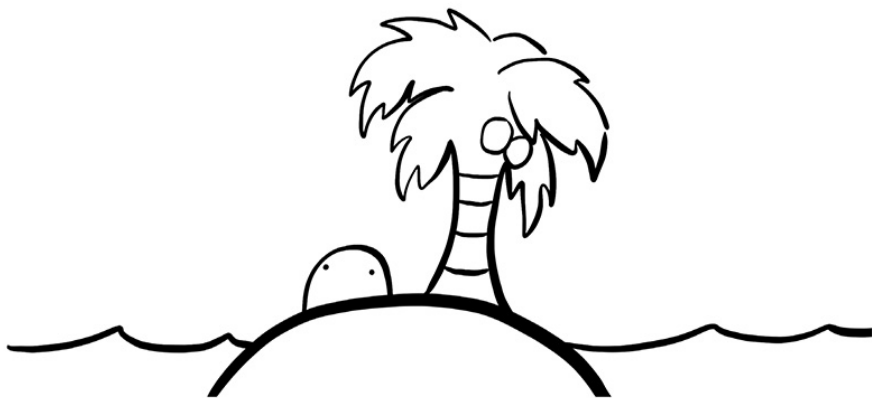


estou tentando

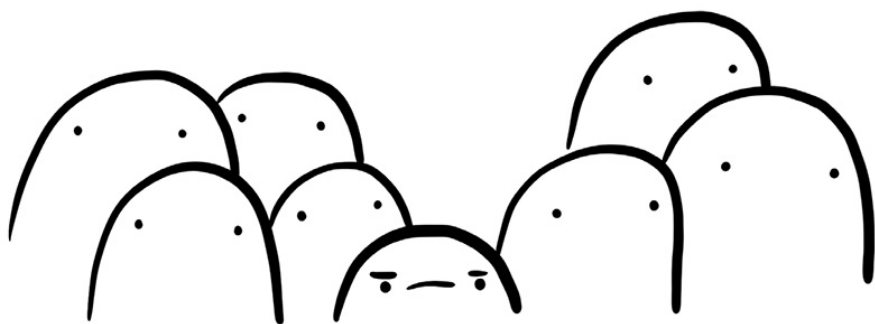


- Pode até parecer que está tudo dando errado.
- Pode até parecer que você não está conseguindo lidar direito com as coisas.
- Mas saiba que você está fazendo o que consegue e que isso devia, com toda certeza, ser reconhecido!

Você é uma pessoa maravilhosa!



como lidar com a solidão?



- Meu Deus do céu, quanta gente. Só quero ficar sozinho, sabe?

Espera aí

De alguma forma estou tão mal quanto antes.

SOLIDÃO



Não importa se queremos ou não, todo mundo acaba ficando sozinho de vez em quando. E a solidão às vezes é desconfortável, porque, mesmo sem mais ninguém por perto, o barulho pode ser ensurdecedor graças ao nosso cérebro que não para quieto e nossos pensamentos ansiosos. Pessoalmente, eu odeio ficar sozinha porque acabo só ruminando tudo e fico superagoniada. Aqui vão as piores coisas que eu faço:

- Ficar pensando no que os outros estão fazendo
- Entrar em pânico por coisas que nem aconteceram ainda

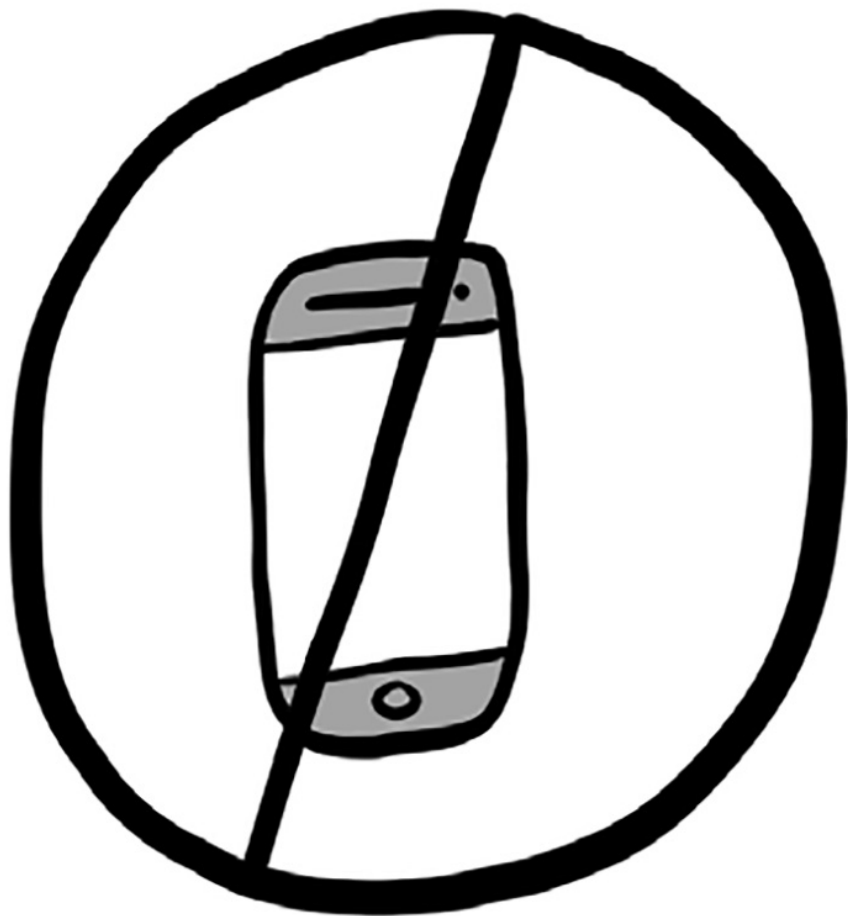


SITUAÇÃO PÉSSIMA
E IMAGINÁRIA



- Surtar por coisas que nunca vão acontecer
- Me preocupar que todos esses momentos estando sozinha vão durar para todo o sempre

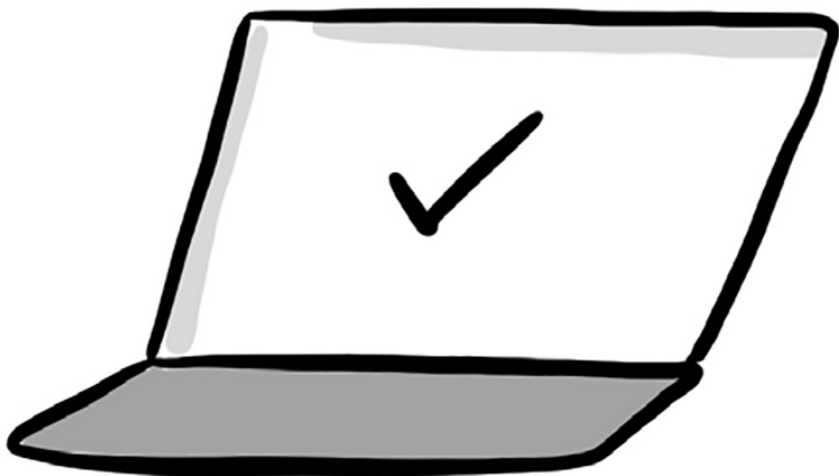




Aprender a ficar sem ninguém é uma habilidade como qualquer outra. Requer prática e muito esforço para conseguir passar tempo sozinho sem querer desmoronar.

Para mim é sempre uma luta, mesmo que não tenha sido fácil conseguir um tempinho para mim mesma.

dicas para aquele tempinho só nosso



Embora celulares nos mantenham conectados, ficar olhando as redes sociais pode fazer com que nos sintamos abandonados e solitários. Deixe o telefone de lado e tente viver no presente.

Se você realmente quiser (ou precisar) usar a internet, tente acessá-la com qualquer outro aparelho que não seja o celular. Desse jeito é mais fácil permanecer longe das redes sociais — sem falar que, nesse caso, o fato de as pessoas não te mandarem mensagem não vai ser um problema.

- Saia um pouco por aí. Às vezes, só ficar ao redor de pessoas em geral já faz com que nos sintamos menos isolados. Bibliotecas, lojas ou só ficar na rua mesmo pode aliviar a solidão.

Há algum hábito que você sempre quis tentar ou continuar praticando? Agora é um ótimo momento para explorá-lo! Assim você se mantém ocupado e entretido, e sua mente não vai sair descarrilando por aí. Às vezes se perder num bom livro é tudo que você precisa.

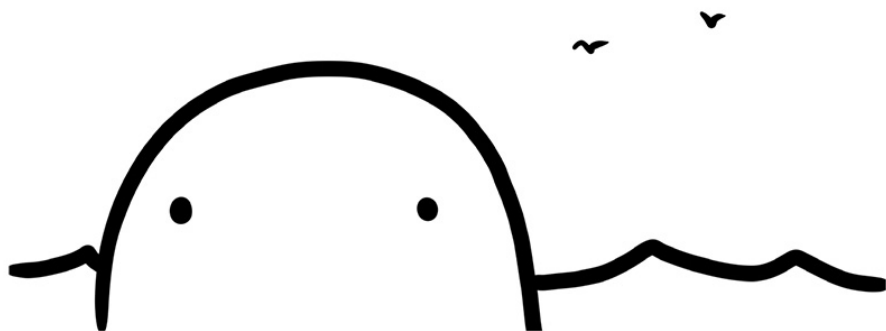




PEDIR AJUDA FAZ DE MIM ALGUÉM CARENTE? A sensação pode ser essa, mas se você for honesto a respeito de seus sentimentos, a enxurrada de mensagens que você mandar provavelmente vai ser perdoada.

Se ficar sozinho for difícil demais, peça ajuda, viu? Conseguir ficar só é uma habilidade que leva tempo para conquistar.

Ficar sozinho deve ser recompensador e energizante, mas nunca tão devastador a ponto de você querer desmorrar.



Alguns dias são bem mais solitários que outros.

Continue a nadar. Você vale muito a pena.



como encontrar boas alternativas
para enfrentar OS problemas?

- Queria que tivesse
algo que eu pudesse
fazer nessa fase ruim

- faz algo de que você
goste e que te ajude
a lidar com o problema



- Tipo, alguma coisa
que me ajudasse a
me sentir um
pouquinho melhor



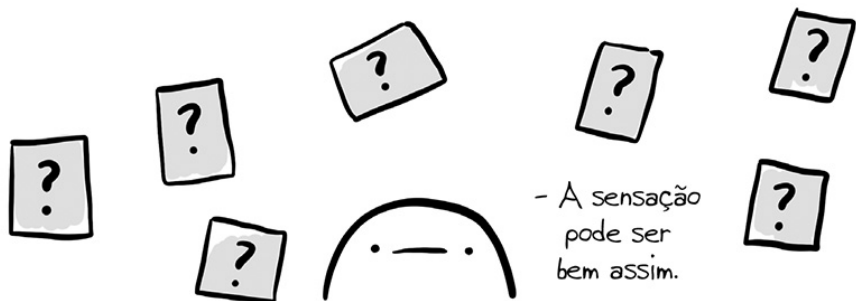
- já falei, faz algo de
que você goste e que
te ajude a lidar
com o problema



- Qualquer coisa!
Juro, qualquer
coisa!



- pelo visto ouvir
os outros não é algo de
que você goste muito, né?



- A sensação
pode ser
bem assim.

- Ah, aquilo lá
não funcionou, então?
Mas eu achei que...



- Que não tinha
como dar errado,
é?

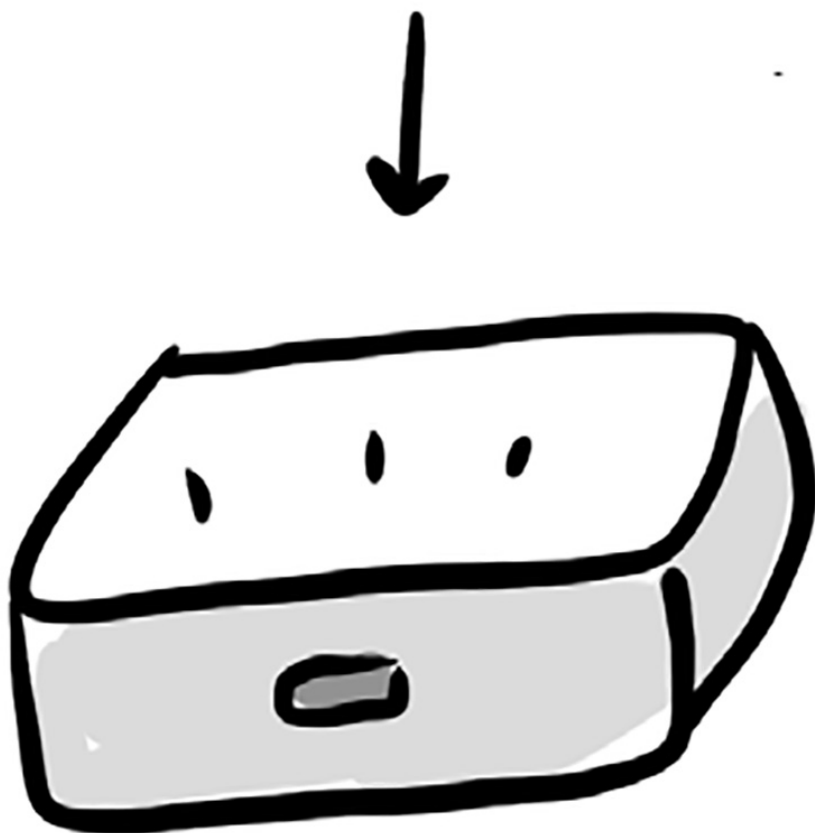


Os mecanismos que usamos para lidar com as coisas são bem pessoais.

Por causa disso, pode ser supercomplicado tentar decidir o que funciona para nós. Há muitas opções por aí, e cada um sabe como se sente a respeito das alternativas. Assim como você.

Sendo bem sincera, o caminho é por tentativa e erro mesmo.

Infelizmente, pode ser que haja muita pressão na nossa cabeça se a primeira, segunda, décima ou décima quinta alternativa não derem certo.



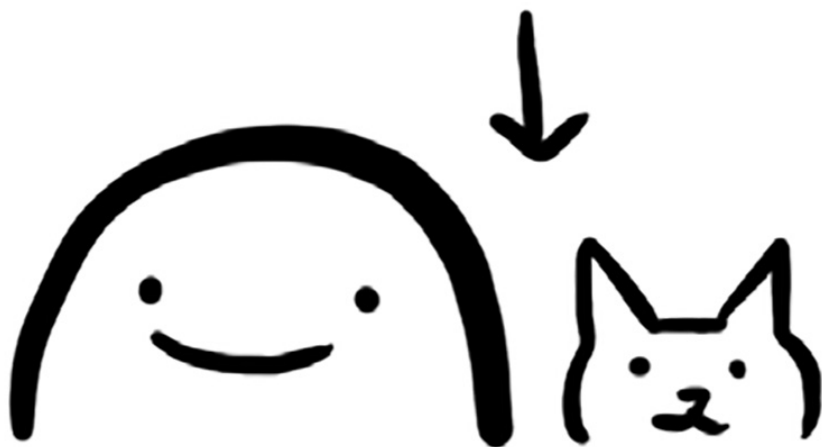


O QUE FUNCIONA

Aqui vão algumas coisas das quais gosto bastante Um jeito ou habilidade que possa nos ajudar a lidar com as coisas deve ser algo que nos acalme um pouquinho, nos transmita segurança e gere alívio da onda de pânico e problemas.

Uma caixinha com coisas de que gostamos e que sejam importantes para nós Exercícios de respiração para emergências

Conversar com um amigo (ou pet)

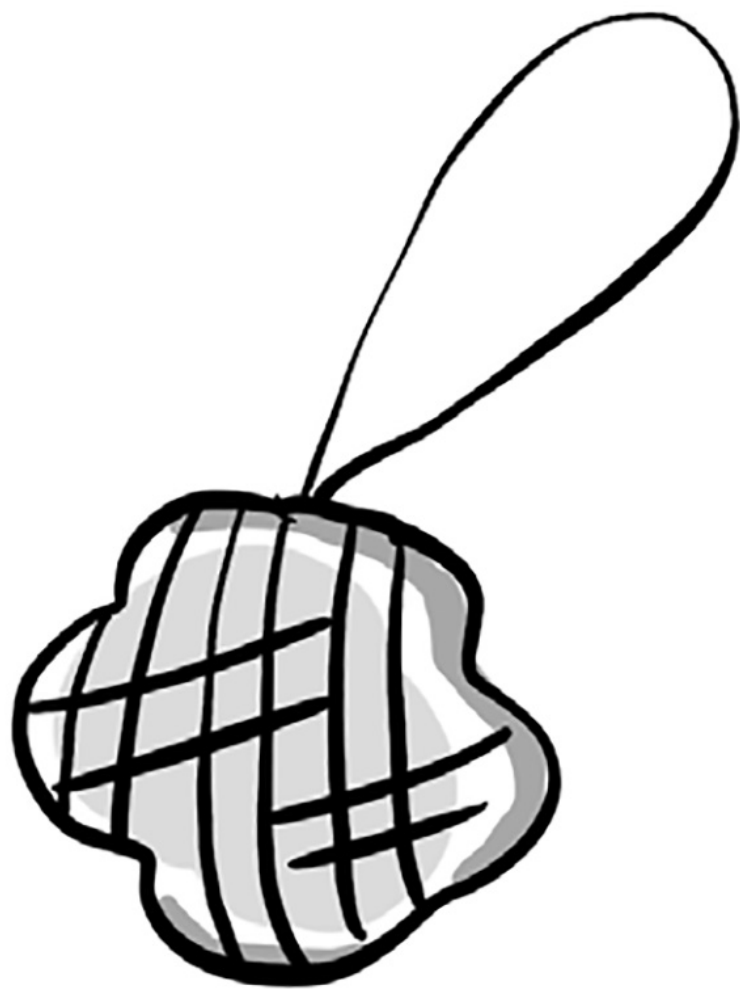


1... 2... 3...





Contar também ajuda se estivermos em público Dar um tempinho dos eletrônicos e das redes sociais

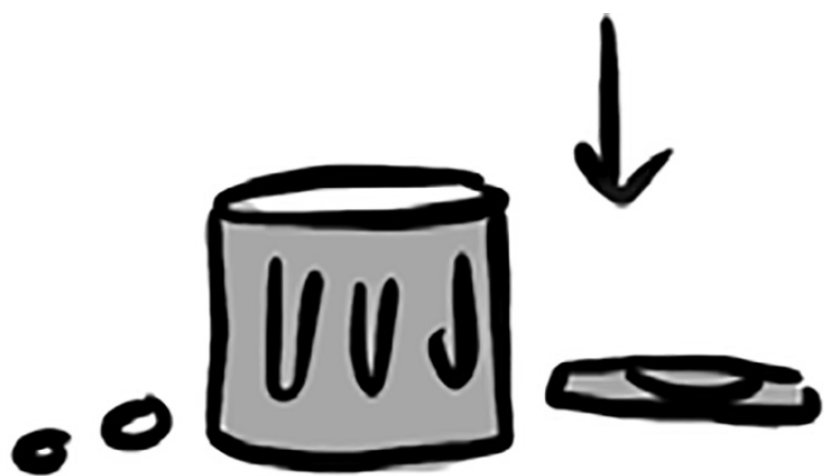




Um banho de chuveiro ou de banheira nos acalma tanto física quanto

emocionalmente Dar uma organizada na casa pode ser superprodutivo







algumas coisas que não acho que ajudam muito Há péssimas formas

de lidar com situações ruins, e fazemos muitas delas sem nem perceber. Aqui vão algumas que, talvez, seja uma boa largar de mão ou evitar no futuro.

Engarrafar os sentimentos até não aguentar mais Usar álcool, drogas ou outros entorpecentes

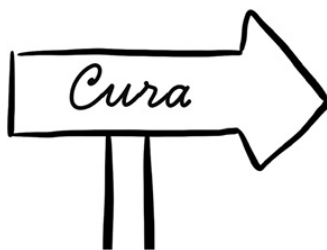






Se isolar quando a coisa fica insuportável

Abusar fisicamente do nosso corpo (automutilação, transtornos alimentares etc.) Fazer posts misteriosos nas redes sociais sobre nossos problemas só para acabar deletando tudo depois (isso só faz a gente ficar ansioso!)



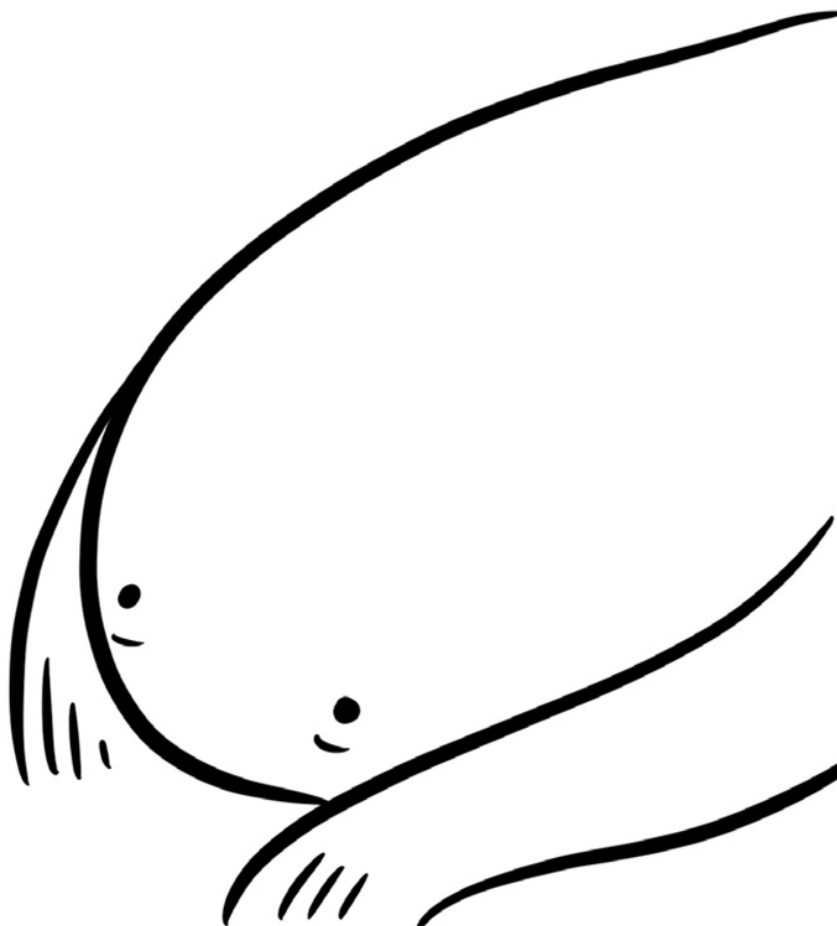
Todo mundo é diferente na hora de lidar com os problemas.

Leva tempo até você descobrir o que funciona.

Continue a nadar. Você já chegou superlonge!



como lidar com o luto e a perda?



Meu mundo mudou

Eu mudei

E estou

Tão

Tão

Tão

Mal

- (buá) Tô triste



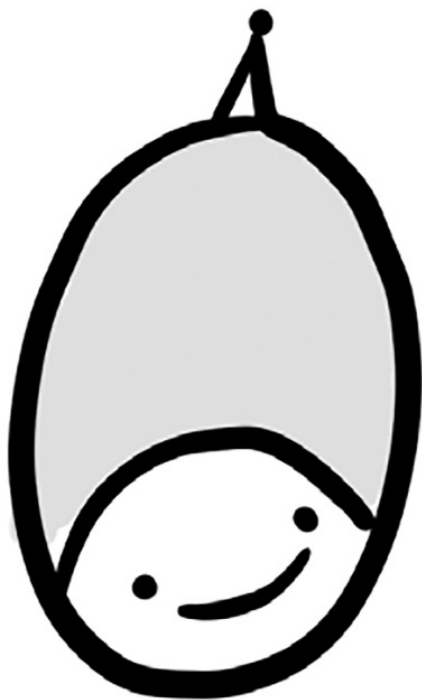


Durante o processo de escrita deste livro, perdi um membro da família e meu gato. Tem sido difícil e pesado, e vivo sempre em um turbilhão de emoções. Não é fácil, especialmente porque os outros normalmente esperam que a gente passe pelo luto de um único jeito:

Mas, na real, pode ser muito assim:

- Raiva
- Culpa
- Tudo parece bem
- Choro histérico e descontrolado





- Ficar extremamente irritada com qualquer coisa
- Permanecer em silêncio e isolada

Basicamente, qualquer emoção pode fazer parte desse período.

Às vezes, muitos tratam a perda de uma pessoa e a perda de um pet como coisas diferentes. Acho que tudo depende de como as relações eram. No fim das contas, porém, uma perda é uma perda, e tudo machuca.

Perder um pet pode ser muito doloroso, e não deixe ninguém diminuir seus sentimentos quanto a isso. Nossos bichos são extremamente importantes.

A pior parte disso tudo é também a única coisa que ajuda: o tempo.

Todos esses sentimentos terríveis só se acalmam de verdade depois de muitos dias e noites. Seja gentil consigo mesmo, e se dê



- Pode haver muita pressão para lidar com a perda imediatamente.



- Não tenha pressa. Se você precisa de mais tempo, é melhor esperar.

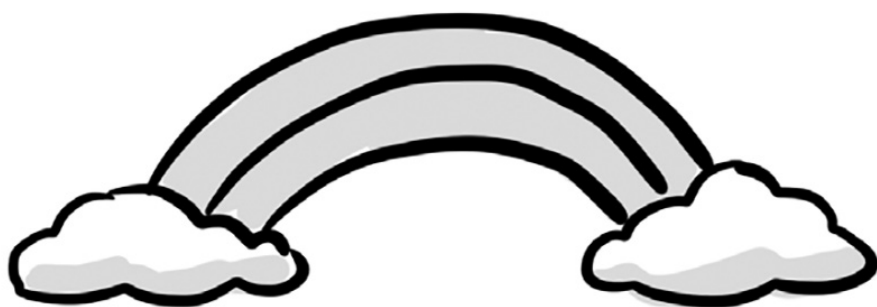
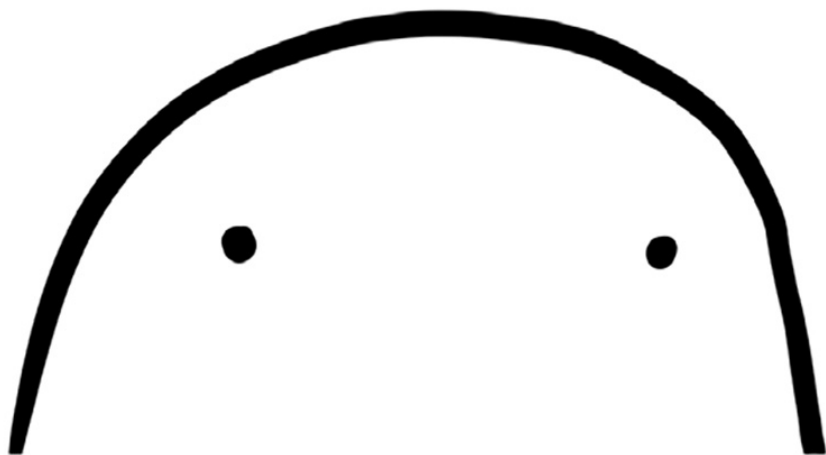
de presente tempo para se curar. Não há nenhuma data mágica no calendário para que a dor passe. Só existe sua força.

Tem gente que não consegue lidar com a perda logo de cara. Pode ser que a ficha só venha a cair dias, semanas ou até meses depois.

E não tem problema, porque o luto não segue uma lógica. Você vai lidar com ele quando estiver pronto.

Não há certo ou errado quando o assunto é luto e tudo o que vem com ele. Há apenas você e o que precisa ser feito para que consiga superá-lo. Vai ser um inferno assustador de tristeza, e pode ser que você acabe muito machucado, mas vai continuar existindo.

- Será que as coisas vão voltar ao normal? Talvez, mas também não tem problema se houver um novo normal.



Passar pelo luto nem sempre é assim:

Às vezes, vai ser bem desse jeito:

Seja lá como for o seu processo, está tudo bem.

Você vai sair dessa, e isso, por si só, já mostra muita força e coragem.

- Esse aqui
é você



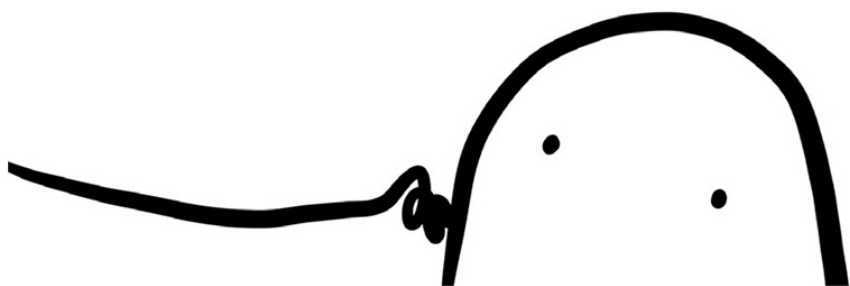
- sendo
incrível!



TENTANDO



como me recuperar depois de um
período difícil?



- Estou tentando colocar minha vida de volta nos eixos

- Procurando um caminho para fora desse buraco
- Mas as dificuldades sempre dão um jeito de me prender

- E se todo mundo
pensar que tem algo
errado comigo?

- E se eu
voltar à
estaca zero?



- E se eu decepcionar
os outros?

- E se eu não der conta
de voltar para minha
rotina de antes?



- Ser corajoso
assim é como
ser um super-herói
da vida real!

Passar por uma fase muito difícil e então se sentir pronto para voltar a se jogar na vida pode ser... assustador. Muita coisa deve ter mudado. Você deve ter mudado também. E isso tudo pode gerar várias preocupações.

Independentemente do que aconteceu, não tem problema que essa fase tenha te afetado — e ainda afete. Uma época difícil é realmente

. Normalmente, não há um jeito certo ou errado de voltar à ativa. É algo que requer muita coragem, força e determinação.

Voltar à vida é algo que leva tempo. Tipo, um tempão mesmo. Leva tanto tempo que chega a ser irritante. Tentar se reencaixar na rotina vai parecer tão estranho quanto uma peça de quebra-cabeça no lugar errado. A vontade é de que simplesmente dê certo, mas nunca dá.



Pode ser que você precise pisar no freio e ir com calma. É um saco, eu sei. Mas tente entender do que você precisa hoje, agora, nesse momento. É muito fácil se perder em planos de longo prazo, mas nutrir o aqui e o agora pode ajudar a desenvolver o sucesso a longo prazo. Respira fundo. Você consegue.

É importante que você seja gentil consigo mesmo durante esse período de transição. Você está atravessando o vale entre um evento gigante da vida e a rotina cotidiana. Muita gente fala desse tal de “seja gentil”, mas, basicamente, é o seguinte:

- Se permita sofrer um pouco

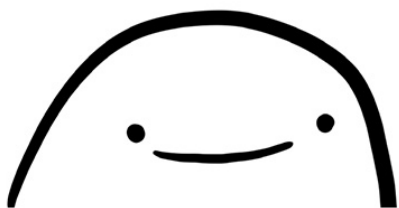
- Não fique se culpando a cada errinho
- Aceite suas limitações
- Não tente abraçar o mundo inteiro
- Se dê espaço para refletir e processar as coisas
- Dê atenção para as necessidades do seu corpo



Tudo isso é difícil e desafiador.

Tudo bem.

Você está bem.



Voltar à vida leva tempo e requer esforço.

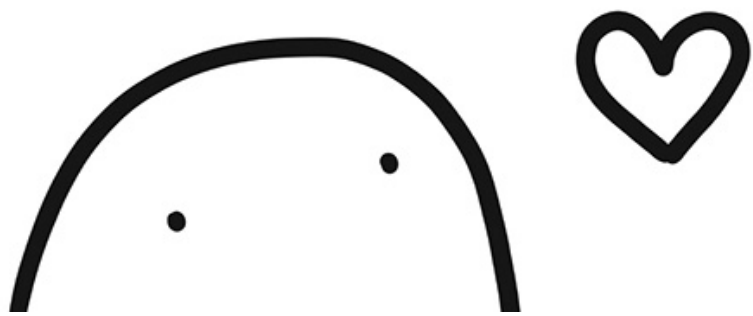
Mas você vale muito a pena.

Vá em frente, não desista e conquiste ainda mais do que antes!



Auto

cuidado



tudo é ótimo
e tal?!



como me manter otimista?

Roleta da Positividade



Que tal parar de me dizer essas coisas quando eu estou visivelmente passando por um momento

difícil?

- É só ser feliz, ué.
Tipo, pensar
positivo e tal!



- Eu sou o **MONSTRO DA POSITIVIDADE**

e exijo que você se ame e ame todos os aspectos da vida! Cuidado comigo e com o meu poder de só ser positivo o tempo inteiro!



- Ah, pronto...



Caso já tenha ficado triste antes, você provavelmente deve ter ouvido essa pérola:

Eis um balde de água fria em qualquer noção de positividade. A gente fica é com vontade de atear fogo no mundo inteiro. Porque o mundo representa essa coisa terrível e fora do nosso alcance.

- Tenta olhar pelo lado positivo!



- Hum... não? Está tudo péssimo, não está vendo?



- Olha como você é uma boa pessoa por dentro! Ame tudo o que você faz! Escolha ser feliz!



- Pelo menos não estou literalmente destruindo minha vida ainda mais.



A positividade pode parecer impossível, e está tudo bem! Ninguém tem a capacidade de ficar feliz durante cada minuto do dia. Coisas ruins acontecem, e sentimentos podem ser bem traiçoeiros. Não tem problema reconhecer e sentir cada uma dessas emoções.

Também podemos olhar para a positividade não apenas como raios de sol e arco-íris, mas como um sentimento de “pelo menos não está pior do que antes”.

Não precisamos ficar nervosos só porque nossas definições de positividade não são como a dos outros. Cada um tem seu jeito de ver o mundo. E isso é superlegal!

*☆
sinta-se bem!*



PENSE POSITIVO!

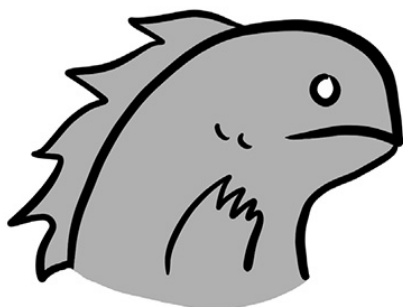
FIQUE BEM-HUMORADO!

*se anime com
o futuro!*



- olha, agora não
vai dar porque tô
passando por muita
coisa. Tipo, não
consigo pensar desse
jeito no momento,
entendeu?

???



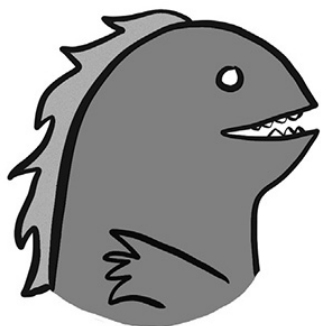
- E se você der um passinho de cada vez? Ninguém começa a amar tudo e todos da noite para o dia.



- é verdade!

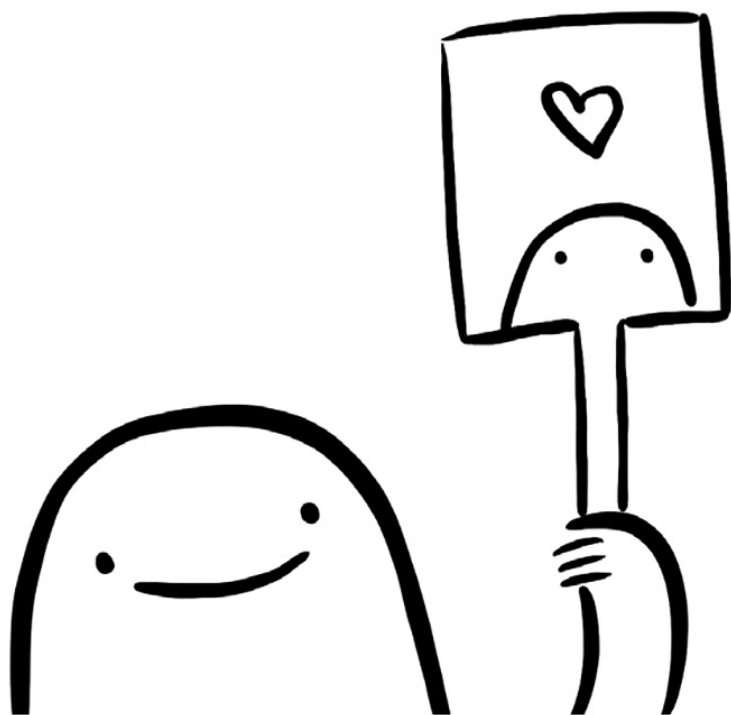


- Pode ser que você esteja feliz com tudo, com algumas coisas ou talvez nem esteja feliz. E tudo bem. É o seu processo. Espero que você encontre algum nível de contentamento que alegre seus dias e te deixe um pouquinho mais completo!



- Valeu! Você também!





como defender aquilo em que
acredito?

— Você é aquilo em que eu acredito!



♡ - Oi!

- Você é muito importante pra mim!

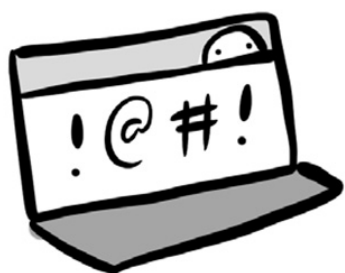


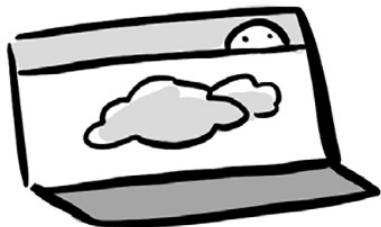
♡ - Pois é!

- Mal vejo a hora de compartilhar você
com o mundo!



- Hum...

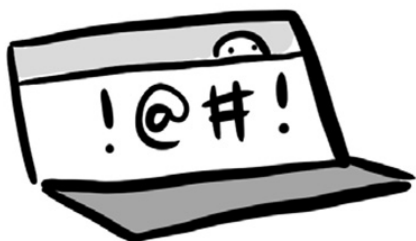




INTERNET VS. REALIDADE

É complicado discutir nossas crenças pessoais porque elas são muito íntimas. Acontece que, seja na vida real ou na internet, falar desses assuntos pode gerar respostas e reações bem diferentes...

- Tem gente que é agressiva e cruel na internet, mas calma na vida real.
- E tem quem seja calmo na internet e agressivo na vida real.
- Algumas pessoas são sempre calmas.



- E outras... bom... são sempre daquele jeito.

- Me importo muito com isso, mas nem sempre sei como me expressar.



- Isso aqui é importante
pra mim e faz parte
da minha identidade.



- CREDO!
QUE VERGONHA!



O que torna tão difícil falar daquilo em que acreditamos é que essas coisas são muito pessoais.

E tudo bem, porque isso mostra que nos importamos com nossas crenças. Se importar nunca é algo ruim.

Às vezes é difícil falar daquilo em que acreditamos porque ficamos com medo de que os outros nos diminuam, desprezem, ou, pior ainda, comecem uma discussão.

(Infelizmente, isso parece acontecer bastante quando falamos de direitos humanos básicos. Então vale lembrar: direitos humanos são para todos!

)

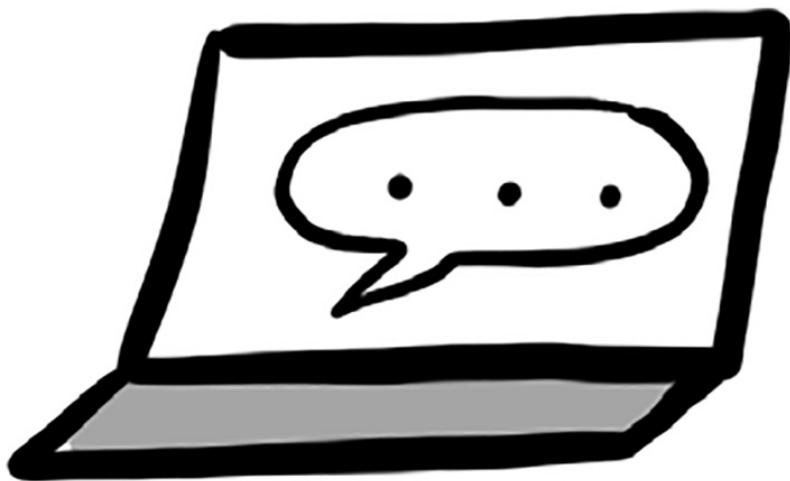




COMO DEFENDER AQUILO EM QUE VOCÊ

ACREDITA

- Se envolva com pessoas que compartilham seus ideais!
- Vá a eventos e faça trabalho voluntário (tem sempre algum movimento precisando de ajuda).
- Se alguém estiver falando mal sem parar daquilo em que você acredita, fique à vontade para dizer alguma coisa. Na vida real, as pessoas são mais receptivas na hora de conversar (o que é até meio surpreendente).
- Mas nunca se meta numa discussão se você estiver desconfortável ou em perigo. Você é uma pessoa só e não tem responsabilidade pelo mundo inteiro.



A internet pode ser um ótimo lugar para se conectar, mas não tem problema você querer se afastar se perceber que suas crenças estão sempre sob escrutínio.

Nossos ideais vivem e triunfam em nosso coração, e não na opinião de estranhos.

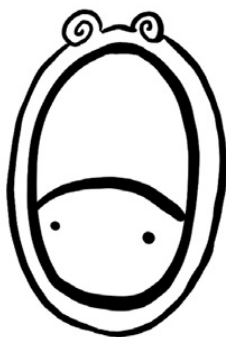


Você tem sua própria voz! E ela é única!

Pode até parecer que, às vezes, ninguém quer ouvir.

Mas você ainda tem o poder de falar, e isso é incrível!

- que feio,
meu Deus



- não tem
pra onde
correr,
meu filho

como me amar?



- Errada porque tenho muitos problemas de autoestima e um transtorno alimentar terrível



- É certa porque sei como é difícil viver com isso e me amar

A FORMA DA MENTE



De várias formas, eu sou tanto a pessoa mais errada possível quanto a mais certa para responder a essa pergunta: É difícil praticar o “amor-próprio”.

“

-

” é um jargão que pode causar muita pressão em nós. Pessoalmente, vejo o amor-próprio de duas formas: o que entra na nossa cabeça: personalidade, pensamentos, ações, nossos gostos, peculiaridades etc.

A FORMA DO CORPO



nossa aparência física (e como o mundo nos vê).

E essas duas formas?

nunca concordam uma com a outra.



mente

Todos os seus pensamentos e opiniões fazem de você, bom... você mesmo.

E isso é ótimo. Ninguém tem a mente igual, e cada um tem seu próprio turbilhão de pensamentos.

É preciso um pouco de prática para que a gente aprecie nosso belo e selvagem cérebro. Tipo, é um órgão que controla nossa respiração e funções corporais e, ainda assim, arranja um tempinho para formar nossa personalidade, sabe? É incrível demais. Parar e pensar que ele tem muito trabalho a fazer e que nós ainda temos que ser uma pessoa completamente funcional faz com que seja um tiquinho mais fácil.

Temos que amar toda a nossa mente e cada coisinha que fica se revirando por lá e, às vezes, dificulta a vida?

Não! O negócio é entender que tanto a gente quanto o nosso cérebro estamos dando nosso melhor.



corpo

Aqui o buraco é mais embaixo, porque, embora não dê para abrir nossa mente e mexer ali, é possível tocar nosso corpo e odiá-lo. Podemos nos agredir e causar um grande estrago.

E é muito fácil sentir que somos errados. Além do mais, essa história de se obrigar a ter amor-próprio pode acabar num desastre.

No momento, estou passando por um transtorno alimentar que gera

impacto em todas as áreas da minha vida. É muito difícil querer ser gentil com meu corpo quando comer, por si só, é uma grande batalha.

Estou tentando apreciar a parte mecânica da coisa, tipo o fato de que é o meu corpo que me leva aos lugares e permite que eu faça coisas. Preciso do meu corpo para viver.

Às vezes tento ser gentil com meu corpo mesmo enquanto estou sendo terrível com ele.

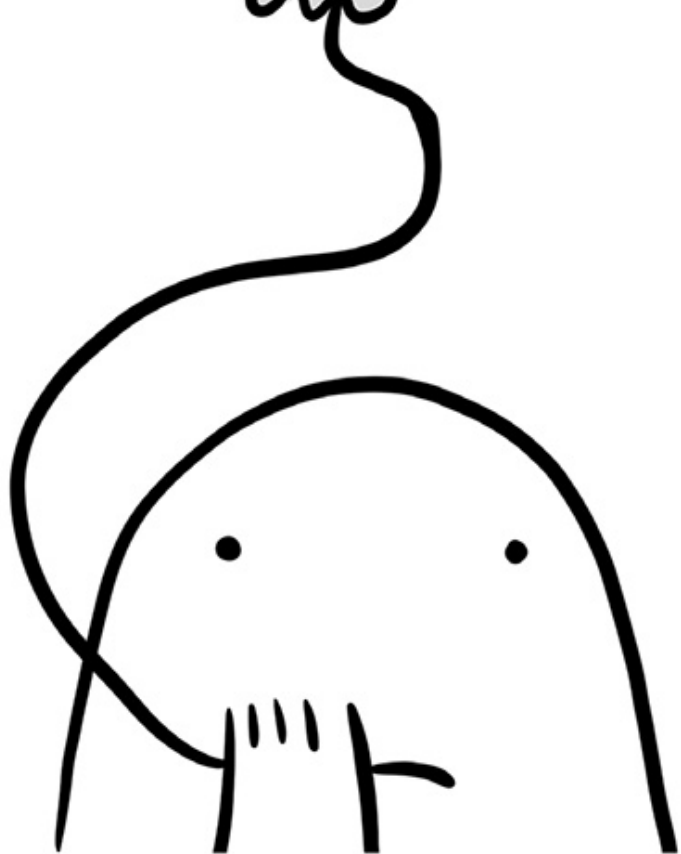
Atos simples, como escovar os dentes ou experimentar um xampu novo, são jeitos singelos de me sentir conectada comigo mesma quando sinto essa distância.

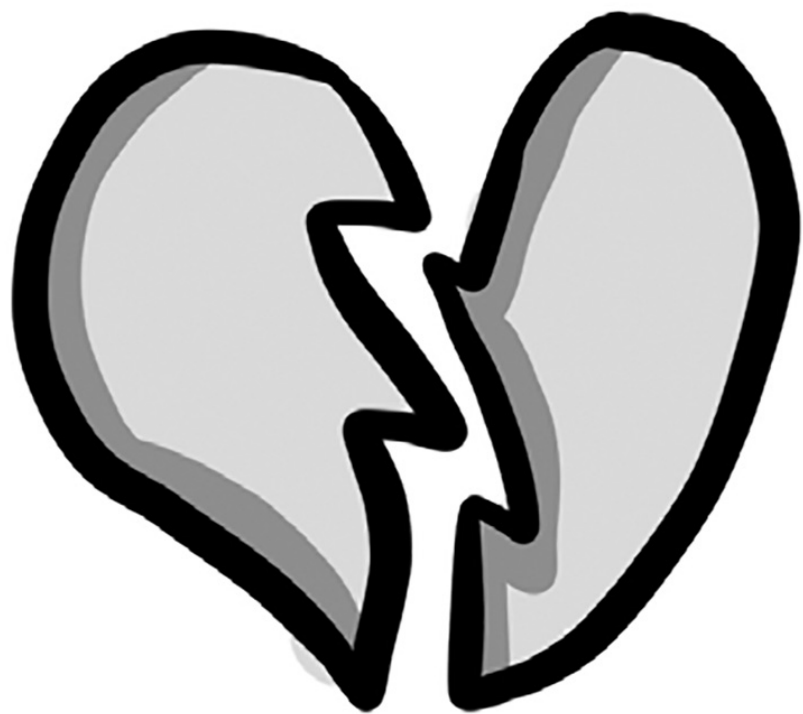
Você não precisa amar cada centímetro do seu corpo, mas precisa de um corpo para viver.

Às vezes, o melhor que conseguimos quando estamos em guerra com nós mesmos é uma trégua.

E está tudo bem. Você está bem.

MEU
CORPO É
NECESSÁRIO





amor-próprio É UMA MENTIRA.

Você não precisa se amar incondicionalmente para merecer amor de outras pessoas. Você não precisa estar 100% confortável com a sua própria pele para merecer coisas boas. Todo mundo merece amor, respeito e sucesso na vida. Então não importa como se sente agora, saiba que você merece coisas boas independentemente do que acha de si mesmo.

Você também pode ter a sensação de que passa o tempo inteiro atrás desse tal de amor-próprio, mas nunca consegue encontrá-lo. E tudo bem! Pode ser que aquela sensação de

“nossa, cada partezinha de mim é incrível!” nunca chegue, mas talvez reconhecer que há coisas boas em você seja maravilhoso. Não pegue tão pesado consigo mesma se o momento estiver difícil.

Sabe aquele papinho de “não faça isso pelos outros, faça por você”? Então, eu acho que não tem problema querer fazer algumas coisas pelos outros. Se as pessoas ao seu redor te encorajam, motivam e querem te ver feliz e saudável, vai fundo! Ainda mais se você está numa fase complicada e tentando melhorar! As pessoas ao nosso redor podem ter uma ótima visão de nós mesmos que nem sempre somos capazes de ter também.

E, às vezes, temos que nos encontrar no decorrer do caminho quando as coisas estão complicadas.



Você é você



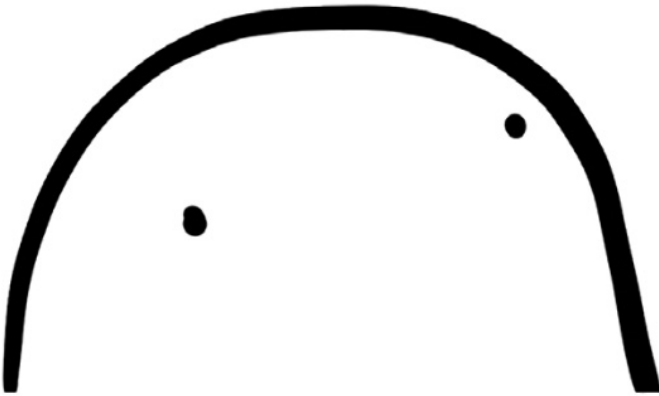
E eu

gosto disso

Vai com calma.

Respira fundo.

Você é um só e não precisa ser perfeito.



como ser gentil comigo mesma?



Seja gentil com
você mesmo!



- Que?



Até parece,
sai pra lá.



SEJA! GENTIL!
COM! VOCÊ! MESMO! ♥



- Não!

SEJA SIM!

- Pra quê?



- O que foi? Não, não. Dá o fora!





Ser gentil com você mesmo pode ser misterioso, ainda mais quando estamos em guerra com quem somos. É tipo: eu? EUZINHO AQUI?

Então eu mereço me tratar com gentileza? E tentar demonstrar isso é impossível.

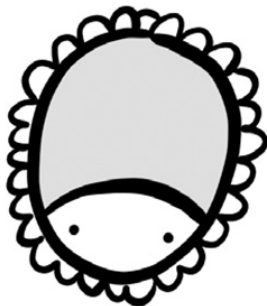
Acho que uma forma de praticarmos a gentileza com nós mesmos é sendo gentis com os outros. Às vezes, damos mais valor a outras pessoas do que a nós mesmos. E não tem problema, viu? Se ligar nas necessidades e sentimentos dos outros pode nos ajudar a identificar essas mesmas coisas na gente.

Não tem problema cuidar de outras pessoas. E não seria nada mal você cuidar um pouco de si mesmo. Se importar é sempre uma coisa boa, nunca um empecilho! Prometo!

Outra forma de ser gentil com você mesmo é prestar atenção nas necessidades físicas e emocionais do seu corpo. Precisa dormir um pouco ou dar uma boa choradinha? Vá em frente. Sacie essas necessidades.



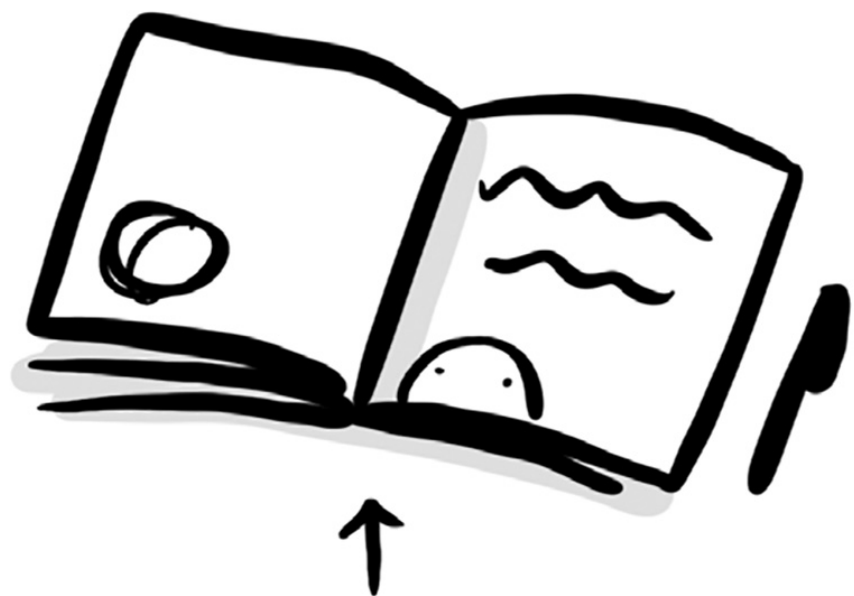
- A gente
tá junto nessa!

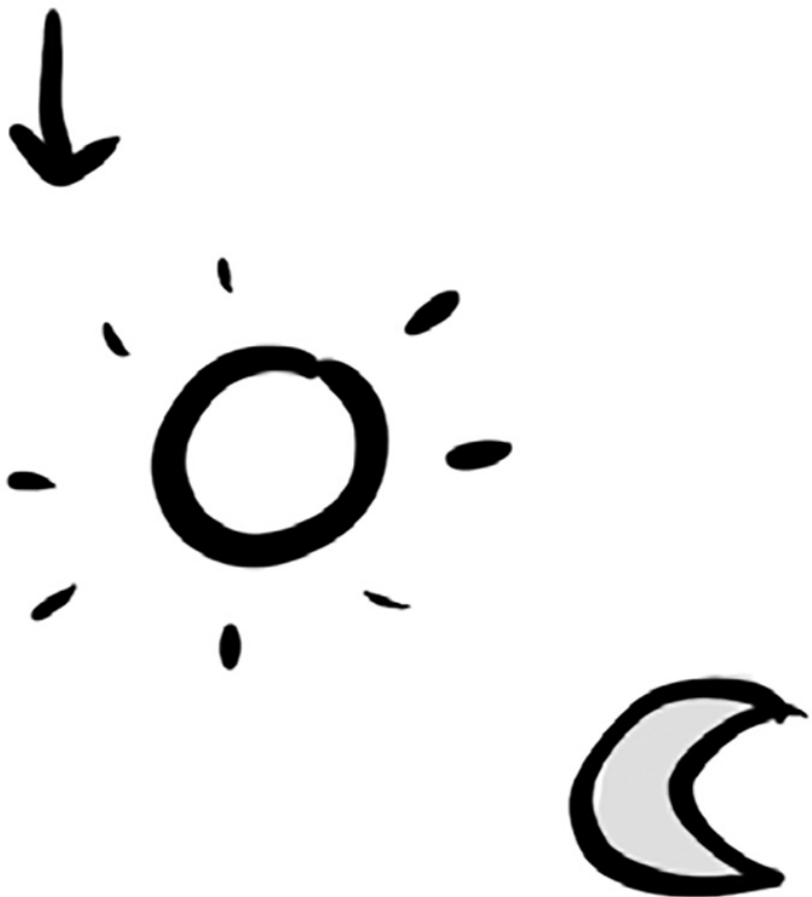


- Total.

Muito da gentileza que devemos ter com nós mesmos parece vir junto com o amor-próprio. É quase como se você tivesse que se amar para merecer gentileza. Mas não é por aí! Pense assim: se uma amiga sua estiver passando por um momento difícil, será que ela mereceria ser tratada feito lixo? Claro que não! Você não precisa se amar, o que precisa é conseguir lidar com as coisas até certo ponto para ser capaz de tocar a vida.

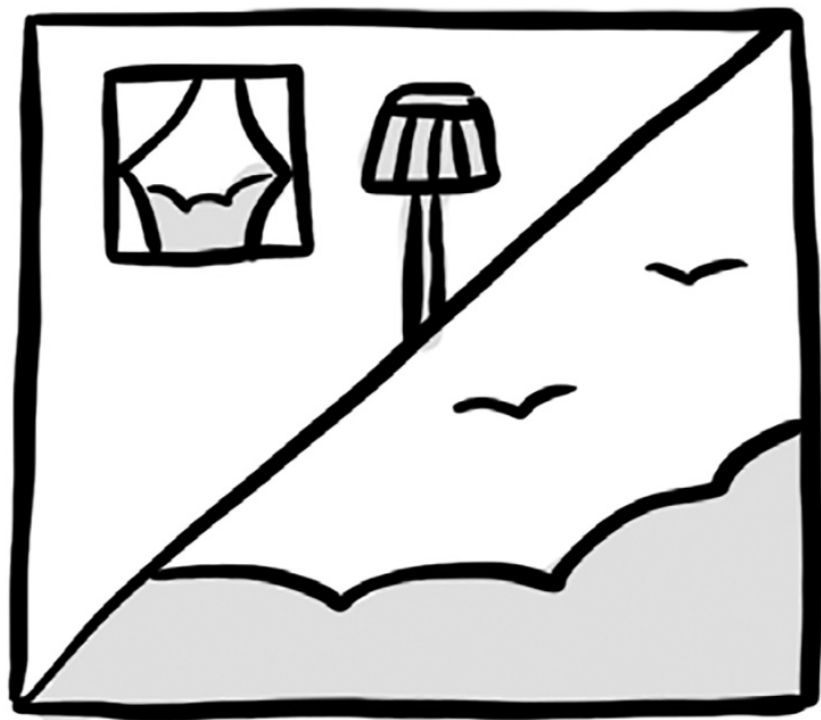






E, apesar de fazer compras impulsivas parecer um jeito de demonstrar gentileza para nós mesmos, há várias formas de fazer isso que não custam dinheiro:

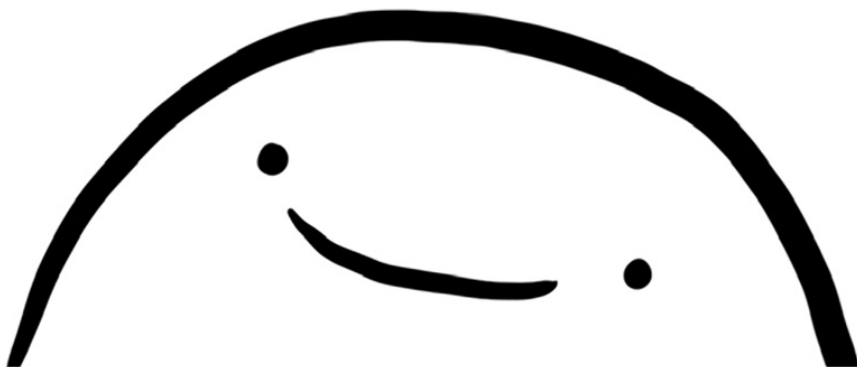
Explore seus sentimentos através de um diário Encontre uma rotina de sono que funcione pra você





Passe um tempinho dentro ou fora de casa (qualquer opção que te deixe mais confortável)

E se você acabar comprando por impulso, que seja uma plantinha!



É fácil dizer que você vai ser gentil consigo mesmo.

Difícil é colocar em prática.

Não desista. Você consegue!



Mudanças



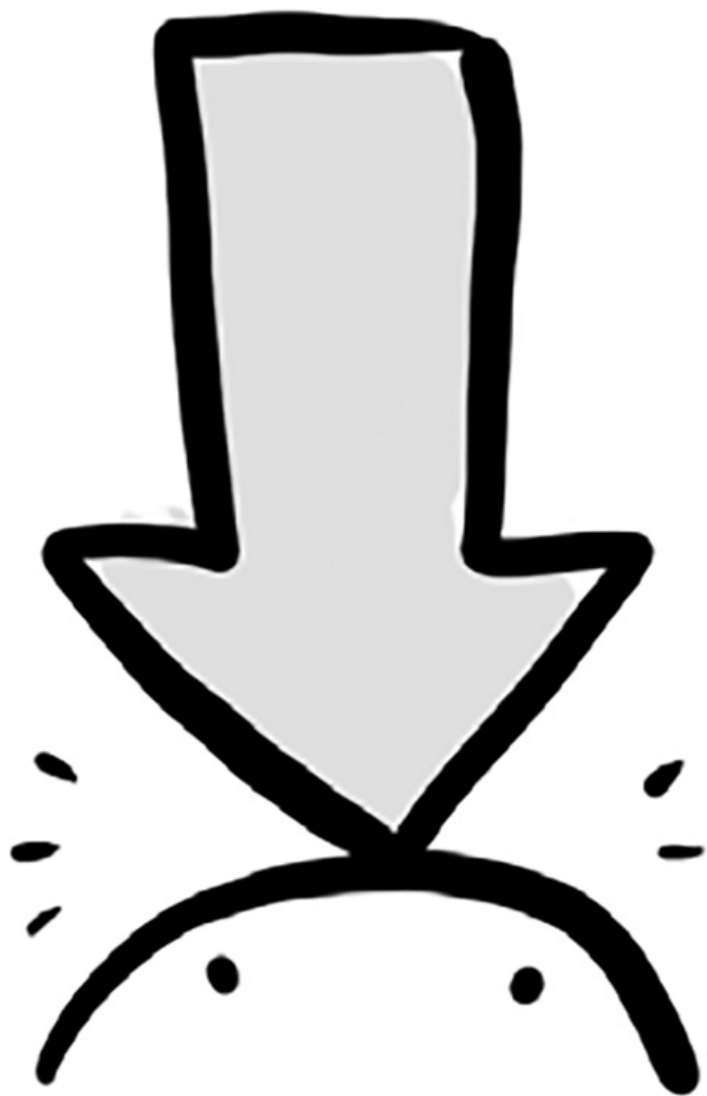


COMO FAÇO PARA MUDAR?

Às vezes, sentimos
que talvez (só talvez)
gostaríamos de mudar.









- Talvez haja alguma motivação externa
- Talvez a gente não tenha escolha senão mudar



- Ou talvez seja uma coisa que a gente simplesmente quer Mudar não é fácil. É assustador. E pode ser apavorante decidir que

“pois é, eu preciso mesmo que as coisas sejam diferentes”, porque, no fim das contas, elas vão acabar mudando mesmo. Vai ser supercomplicado, muito difícil e você vai questionar tudo o que fizer.

Mas as melhores mudanças ocorrem quando não estamos prestando a menor atenção. Elas se misturam à nossa rotina aos poucos, e a gente só segue vivendo. Vamos dar uma olhada em algumas estratégias para começar a aceitar em vez de odiar as novidades da vida.





O QUE EU QUERO MUDAR?

- ESCOLA/ TRABALHO

Todo mundo sente aquele siricutico de simplesmente dar no pé e começar tudo de novo. É

algo 100% natural! Se for algo que você queira de verdade, monte um plano de fuga e um cronograma. Pode ser que fazer isso te ajude a decidir se você realmente quer deixar tudo para trás ou se só precisa reorganizar o que está fazendo e seguir nesse caminho. Avaliar as possibilidades já pode ser de grande ajuda.

- VIDA SOCIAL

Querer fazer novos amigos ou mudar o círculo de amizades é difícil, mas pode ser necessário às vezes. As relações vão esmaecendo aos poucos, mas também podem acabar de uma hora para a outra. Não tem problema avaliar em que pé estão suas amizades. Entenda quem é importante e passe tempo com essas pessoas. Se afaste de quem te drena a energia. Você vai conseguir encontrar seu ritmo.

- APARÊNCIA

TUDO



Estar em constante guerra com nossa aparência tem tudo para ser superdifícil e nos deixar cheios de sequelas. Não tem problema se você odeia como é e não consegue engolir essa história de amor-próprio. Não se sinta mal por se sentir mal. Talvez seja uma boa falar com alguém sobre esses sentimentos. Lidar com isso sozinho pode ser complicado e podemos acabar nos isolando, o que leva a problemas ainda maiores. Então tente conversar!

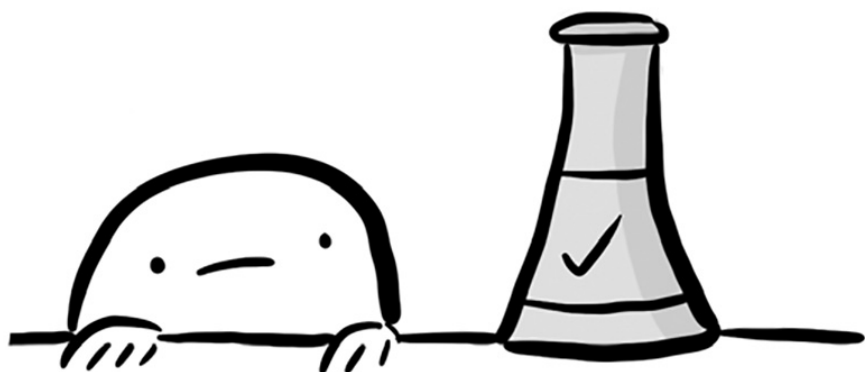
A vida pode ficar tão pesada e nauseante ao ponto de a gente só querer apertar o botão de reiniciar, rastejar para fora da nossa própria pele e virar uma pessoa completamente diferente da que sempre fomos.

E tudo bem. Isso acontece e é um saco. Não sinta culpa por querer dar o fora da sua vida. Mas saiba que tem muita gente por aí que se sente assim também. A gente conhece e entende essa dor. Não há uma única solução correta para esse problema...

... mas converse com alguém. Conte o que está rolando. É clichê, mas também é melhor do que sentar com um nó na garganta e ficar vendo as mesmas coisas se repetirem enquanto a gente só vai piorando. O simples ato de verbalizar o que estamos sentindo pode trazer um grande alívio e te ajudar a aguentar mais um dia.

A vida não devia ser apenas uma sucessão de dias que a gente só

aguenta. Você deve se sentir confortável em ser um participante ativo dela. Espero que você chegue lá!



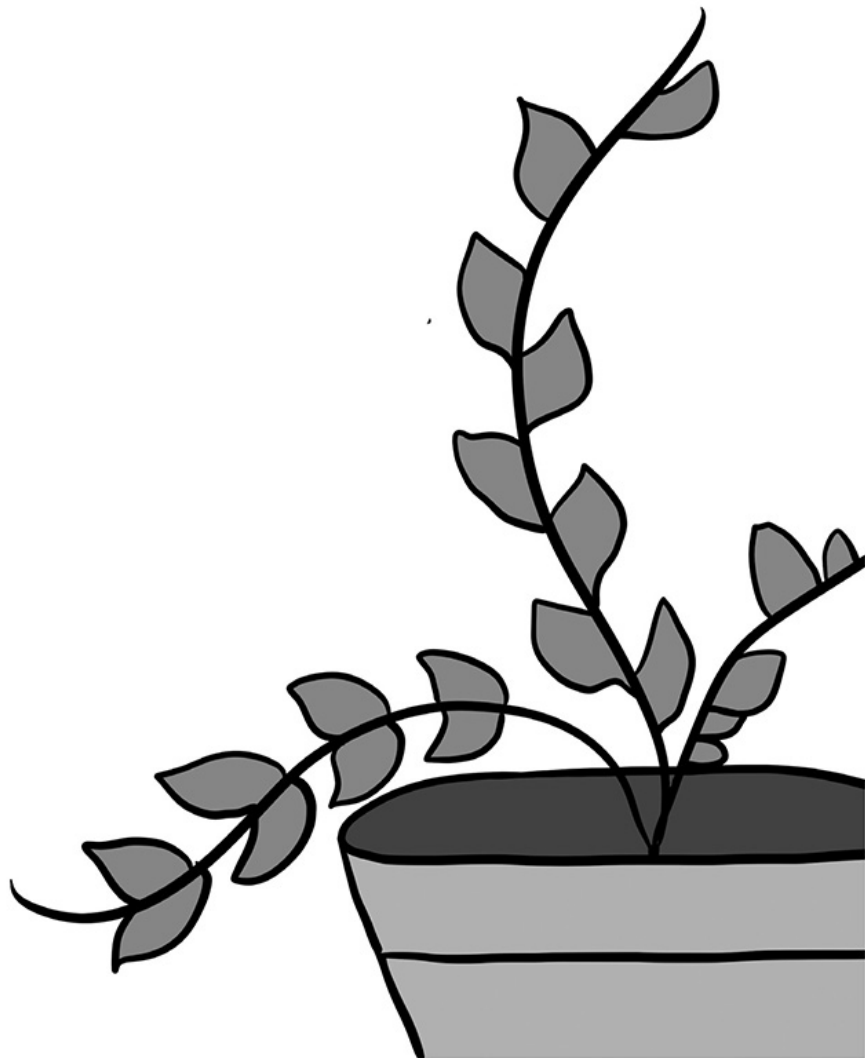


Programar expectativas realistas nos ajuda a fazer com que a mudança seja mais atingível e recompensadora. Cada nova pequena meta alcançada faz com que as grandes conquistas fiquem ainda mais fáceis.

Você vai querer medir o progresso todo dia, é natural. Mas grandes mudanças não acontecem do dia para a noite. Não se estresse se não conseguir ver mudança imediatamente. Você já está fazendo muito.

E se pensar a longo prazo acabar sendo estressante demais, tente pensar no que você pode fazer hoje — e apenas hoje. É uma alternativa diferente.

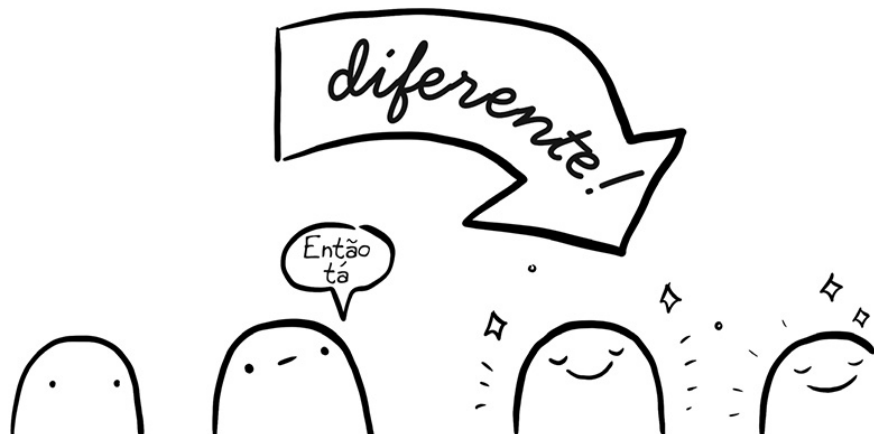
Fracionar a mudança um pouquinho de cada vez é bem menos estressante. Nunca vai ser 100% tranquilo, mas isso pode ajudar a minimizar a agonia do processo.



Nós podemos crescer e mudar.

E podemos fazer isso no nosso próprio ritmo.

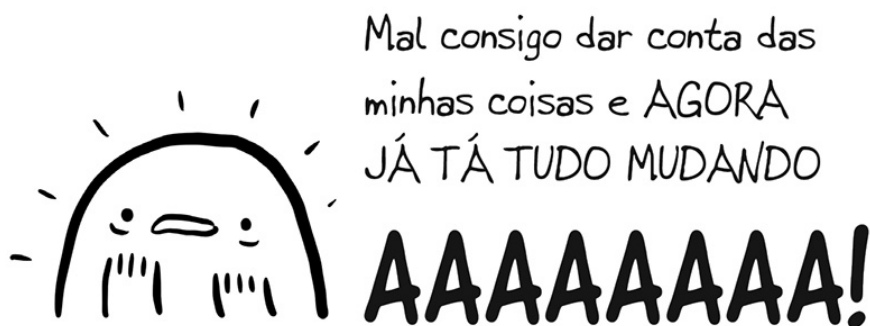
Você consegue!



COMO LIDAR COM O MUNDO

AO MEU REDOR QUANDO

TUDO MUDA?



Não é fácil

Q

As pessoas falam de mudança como se sempre

fosse uma coisa incrivelmente empolgante, mas, sério, eu só fico querendo gritar quase o tempo inteiro porque é algo que EU ODEIO.

Está tudo diferente e fora de controle! Como é que alguém poderia gostar disso?!?



EXEMPLOS DE MUDANÇAS QUE PODEM SER DIFÍCEIS

- Eventos significativos da vida (casamentos, nascimentos etc.)
- Perdas significativas da vida (divórcio, morte)
- Se mudar de uma casa para outra
- Transições importantes de fases da vida (formaturas)
- Coisas ótimas tipo férias, mas que a gente fica um caco do mesmo jeito porque a ROTINA MUDA DEMAIS!
- Conseguir um emprego
- Perder um emprego
- Coisas que ninguém verbaliza, mas que dá para perceber, tipo fazer ou perder amigos
- RELACIONAMENTOS!!!
- Aquele sentimento de mudanças em geral

Não importa se a mudança é boa ou ruim. Você tem todo o direito do mundo de se sentir borocoxô, porque essas alterações são uma das partes mais difíceis de ser humano.





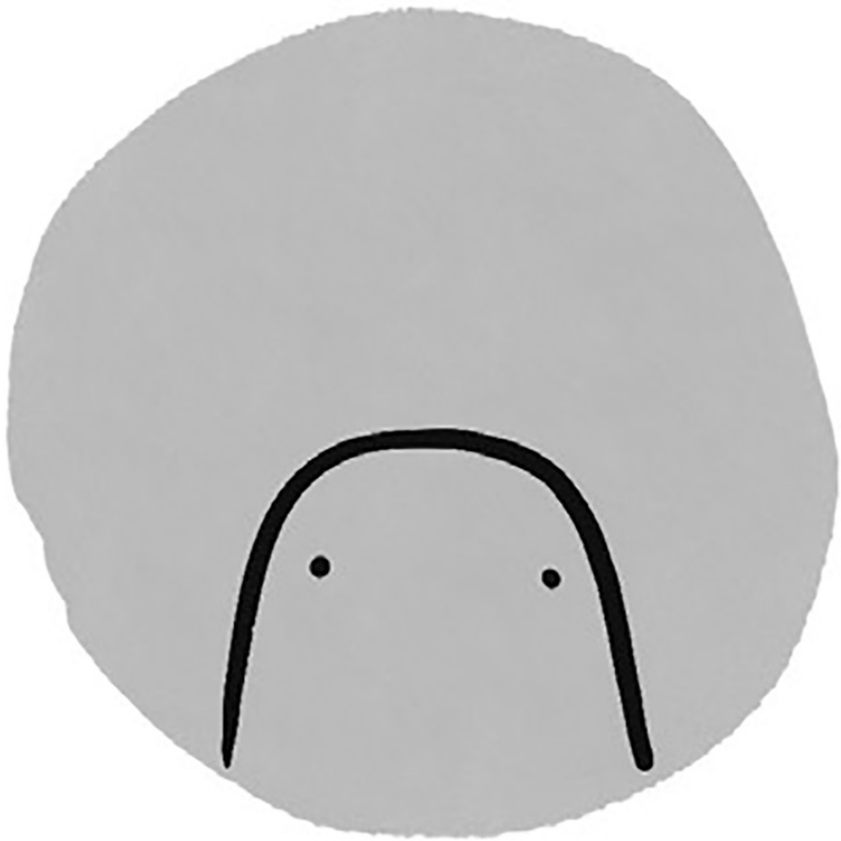
VAMOS LIDAR COM O PROBLEMA!

As pessoas sempre ficam com esse papinho de “ai, vamos abraçar as mudanças da vida”, mas, olha, isso aí é coisa demais para se pedir a alguém. Então vamos dar um jeito de lidar com a situação.

Estilo de vida

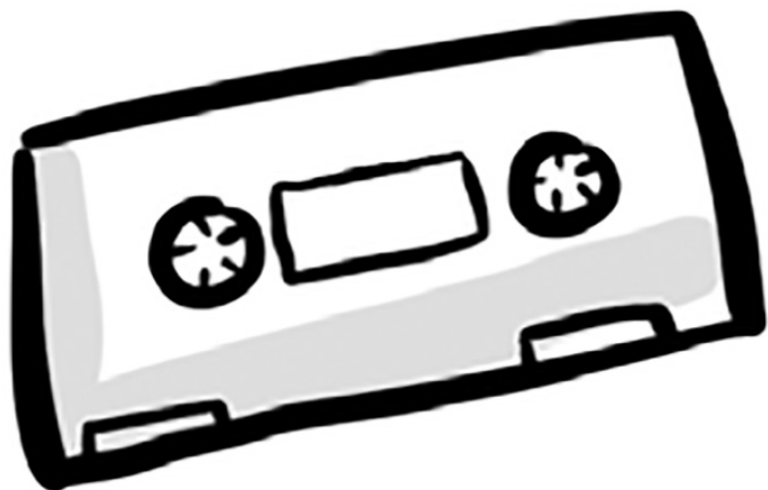
Pode ser muito estressante quando nosso ambiente muda. A gente muda de escola, troca de emprego, se forma ou vai morar em outra casa.

E é DIFÍCIL amar o novo lugar. Tente fazer uma listinha e, a cada dia, inclua uma nova coisa que você gosta ali. Isso pode fazer com que se ajustar fique um pouco mais fácil.



Pessoas

Para mim é sempre difícil lidar com pessoas quando estão se mudando porque fico com a impressão que elas vão decidir que não precisam mais de mim e acabar me abandonando. E se isolar não ajuda em nada. Tente, então, conversar e manter o contato. As pessoas podem até se mudar e ir embora, mas as qualidades incríveis que você tem vão permanecer, ok?





MAIS FORMAS DE LIDAR COM A SITUAÇÃO!

flashback

Há algum período da sua vida que parecia bom e reconfortante? Ouça música ou assista a alguma coisa que você gostava naquela época. Se conectar com momentos positivos do passado vai te ajudar a manter os pés no chão.

futuro

Não tem problema abraçar o que está por vir também. Adicionar pequenas coisinhas à sua vida, como uma planta, uma nova receita ou um novo esmalte pode ajudar a fazer com que viver o momento seja um pouco mais fácil.

aqui e agora

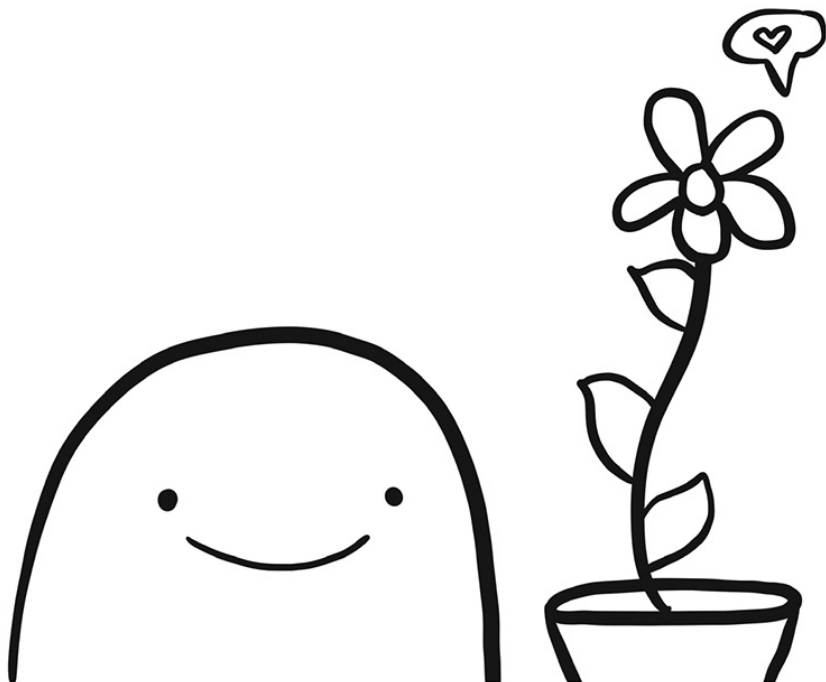
Às vezes é ridiculamente difícil apreciar qualquer coisa que esteja acontecendo quando a vida está um saco. E tudo bem. Só não esqueça de manter contato com aquilo que



importa, como amigos, família, pets ou qualquer forma de conteúdo que seja sua obsessão no momento. Essas coisas vão te ajudar a se sentir mais como você mesmo.

vai, pode chorar!

Não tem problema nenhum com as suas lágrimas. Além do mais, elas ajudam a aliviar o estresse acumulado e a ansiedade. E, às vezes, você pode se sentir bem melhor depois de derramá-las. Deixar as emoções fluir pode ser de grande ajuda para sua saúde emocional a longo prazo. Mas se você não conseguir parar de chorar o tempo inteiro, não fique com medo de procurar ajuda para lidar com as mudanças da vida (eu mesma já passei por isso também).



As coisas podem mudar.

As pessoas podem mudar.

E você pode mudar — ou não.

Você pode ser a pessoa que quiser.



COMO PARAR DE FOCAR NO
PASSADO?



- Ah, não. Você também, não...



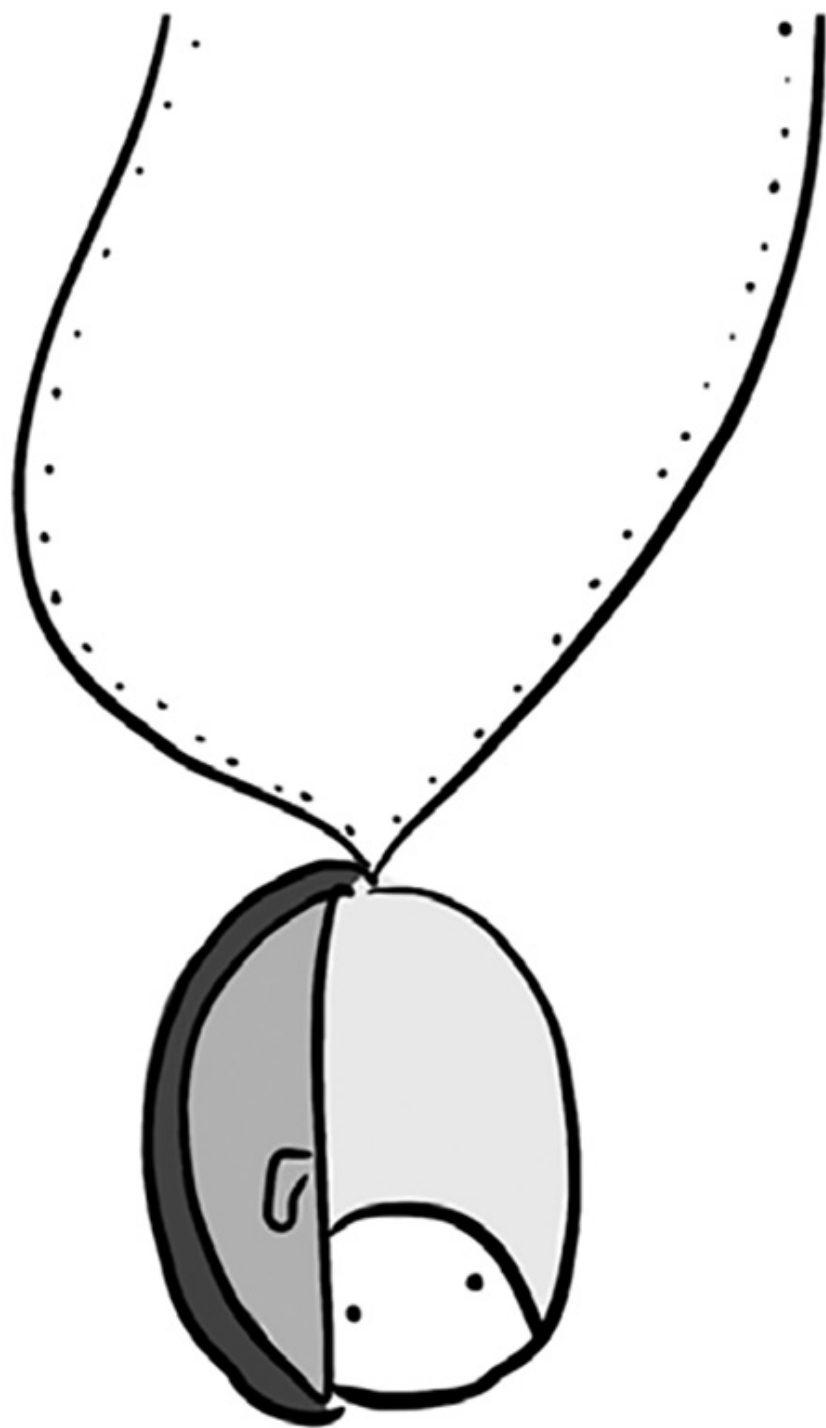
Mesmo que a gente saiba que vivemos no presente, nossa cabeça não para de querer que vivamos no passado. Talvez as coisas fossem mais fáceis na ocasião — ou talvez tão difíceis que nem conseguimos esquecer. De qualquer forma, o passado pode ser extremamente

invasivo e nos impedir de viver no agora.

E, honestamente, esse tormento constante pode acabar deixando a gente sem a mínima noção do que fazer para seguir em frente. Ficar preso nesse vácuo entre o passado e o futuro é o que nos gera tanta ansiedade.

O passado pode ser muito poderoso quando assume o controle.

Logicamente, você sabe que quer seguir em frente, mas simplesmente não dá. Você não está sozinho nessa, e há algumas formas de fugirmos desse tipo de sensação...





Algumas vezes, olhar para o passado pode ser bom porque assim temos como ver quanta coisa mudou. Estamos em constante mudança, mas nem sempre conseguimos perceber. Analisar o passado de verdade e reconhecer que mudanças (tanto boas quanto ruins) aconteceram faz com que consigamos nos conectar melhor com o aqui e o agora.

Sabe aquelas pessoas que falam coisas tipo “nossa, ainda bem que (uma coisa terrível) aconteceu, porque saí dessa mais forte”? Pois é, eu também odeio esse tipo de pensamento. Saiba que você nunca deveria se sentir pressionado a amar e apreciar tudo o que lhe aconteceu. Sinta-se livre para sentir ódio das coisas ruins – e use o que aprendeu com isso como combustível para seguir em frente. O aprendizado pode ser bom ou ruim, não faz diferença. Só mantenha em mente que você quer que as coisas sejam diferentes.



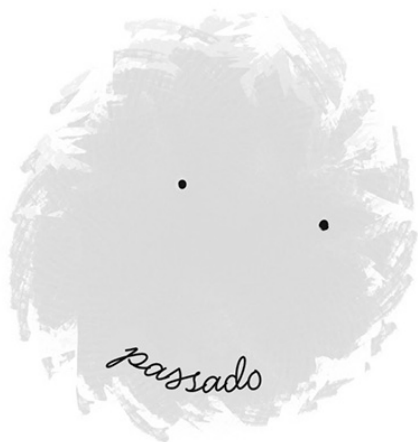
- Oi, preciso
de um conselho

- Claro!



Nos momentos em que fico tão presa ao passado que chego a me sentir sobrecarregada, gosto de imaginar o que meu eu oposto faria.

Tipo: se eu nunca tivesse passado por (x), o que eu faria na situação (y)? Sei que as pessoas mandam a gente não ficar pensando nos “e se” do passado, mas como eu já ia acabar fazendo isso de um jeito ou de outro, por que não ir um pouquinho mais longe?



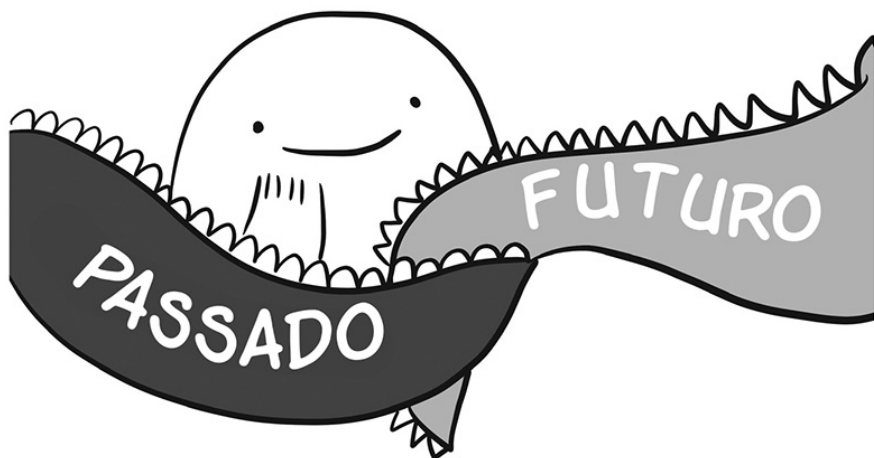
**- VOCÊ NÃO
MANDA EM MIM!**



- Eu literalmente defino todos os motivos pelos
quais você faz tudo o que
faz todo dia...



- Ah,
pois é, né...



Temos muitas partes em nós, sejam elas passado, presente ou futuro.

Saber de onde viemos nos ajuda a entender para onde vamos.

Não se preocupe com a jornada! Você vai chegar lá!

Você consegue!



Como pensar no futuro (sem chorar)?

- Vamos marcar
algo para maio?



- Nem vem que não tem.



Pois é, é UÓ.



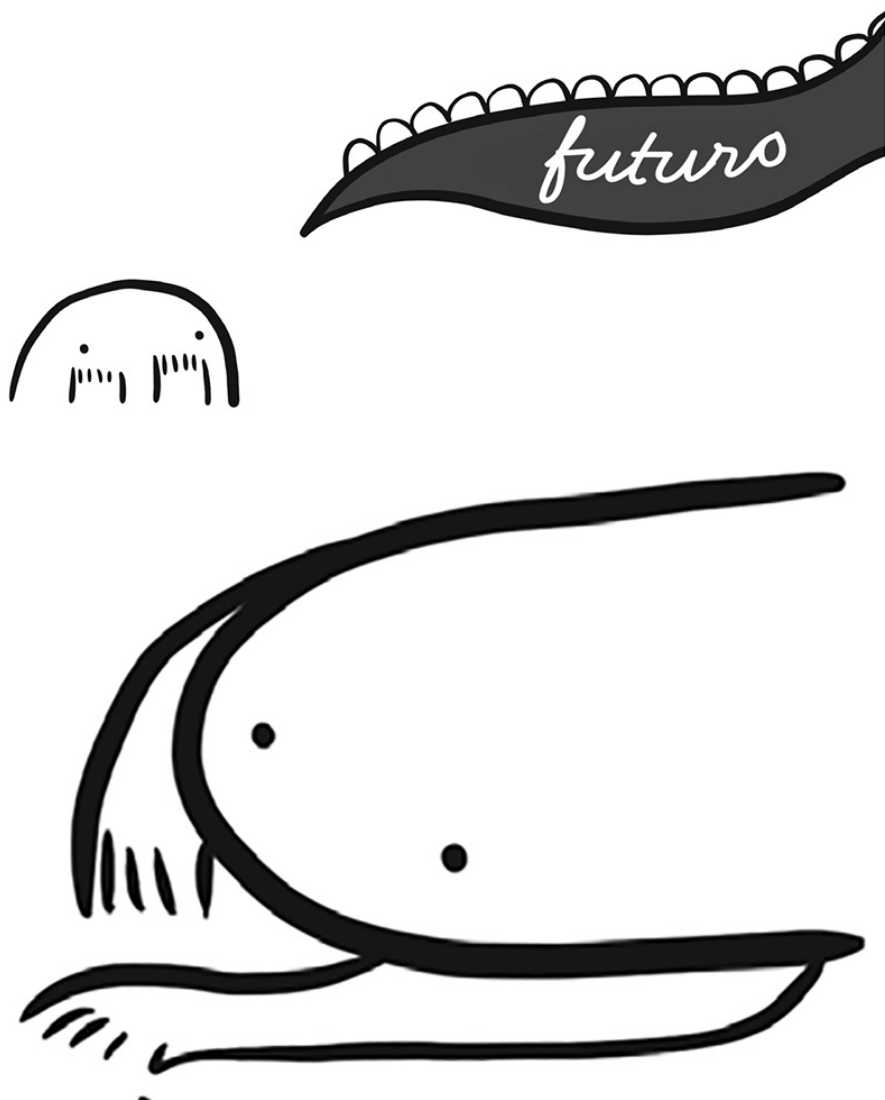
Sabe quando tudo está desmoronando, mas mesmo assim aparece alguém querendo fazer planos por meses a fio, ou então querendo saber o que você vai querer fazer da sua vida acadêmica/profissional ou amorosa?

Infelizmente, muita gente gosta de fazer planos com bastante antecedência e deduz que todo mundo vai seguir a vida de acordo com o cronograma que eles querem manter. E é tão, mas tão difícil lidar com planejamentos constantes quando o simples ato de pensar

nos próximos dias já é quase impossível.

Tudo bem reconhecer que o futuro talvez não seja assim tão planejado, incerto ou simplesmente uma desgraça. Somos humanos, e coisas acontecem —especialmente coisas que nos fazem morrer de medo do futuro.

Qualquer pessoa que passe o tempo inteiro empolgada com os próximos anos com certeza já se sentiu assim antes.





Acho que reconhecer essas coisas pode ajudar um pouquinho: 1 – O futuro é inevitável

2 – Tudo bem sentir medo

3 – Não preciso ter a vida inteira resolvida nesse exato momento 4 – Vou lidar com as coisas um pouquinho de cada vez para não me sobrecarregar

5 – Sou apenas uma pessoa e não posso fazer mais do que isso



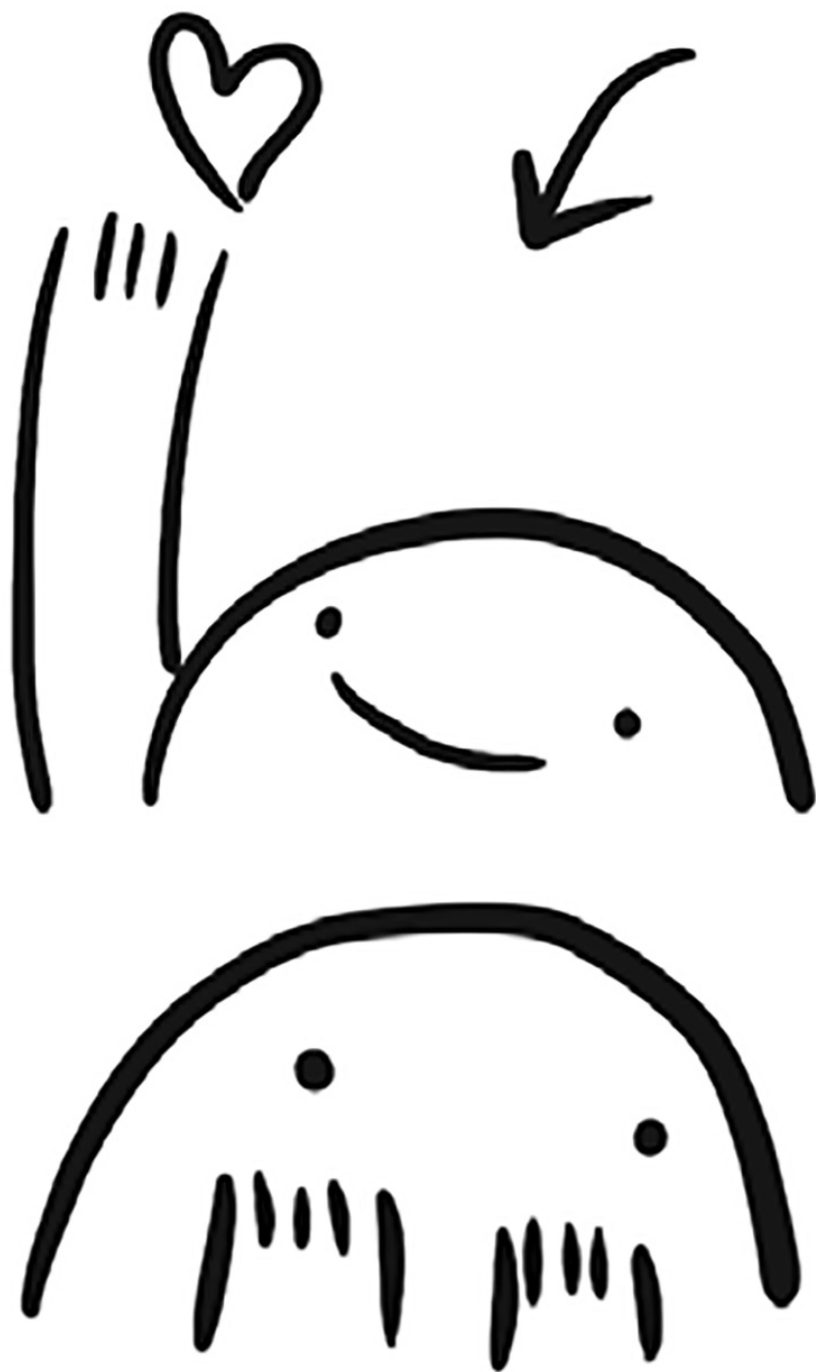


“Um pouquinho de cada vez...”

Vivem repetindo esse jargão para a gente, mas o que isso realmente significa?

- Entenda o que pode ser resolvido hoje (e trabalhe apenas nisso).
- E, caso ajude, faça uma lista do que pode ficar para DEPOIS.
- Escolha uma coisa que vá fazer o dia de hoje valer a pena. Uma pequena recompensa como ler um livro ou ir a uma loja que você

gosta pode ajudar a deixar o dia um pouquinho mais feliz.



- E tudo bem se o dia não tiver sido bom. Amanhã vai rolar um novinho e você pode tentar outra vez. Tente e sinta-se livre. Você consegue!

E NÃO ESQUEÇA: É SÓ UM DIA, NÃO VAI SER ASSIM PARA SEMPRE.



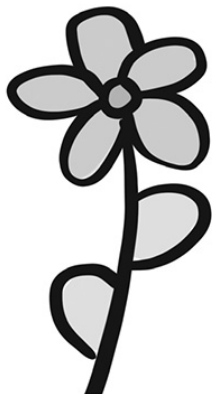
COMO
PARECE QUE
O FUTURO É:

COMO O FUTURO
REALMENTE É:

- Oi, estou aqui só acontecendo, viu?



- Calma aí, então
não é mais 2008?



As pessoas sempre querem saber onde os outros estarão no futuro...

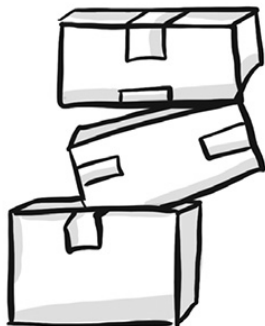
O que vão fazer, com quem vão estar...

Já eu... eu quero mais é ser feliz.



Como me mudar sem trauma?

Não importa se é a sua primeira ou quinquagésima mudança, é muito cansativo.



- Onde foi que coloquei aquele treco?

- Na casa antiga eu sabia onde ficava!

- É sério que perdi metade das minhas coisas?

- Cadê meu moletom?



- Não acho nada!

Se mudar é uma grande alteração na vida, mesmo que o novo lugar fique a cinco minutos ou a quatro horas de distância. É uma experiência que tem tudo para ser estressante e exaustiva, e pode nos levar ao limite.

Não importa se é a sua primeira ou quinquagésima mudança, é muito cansativo.

Acho que, no fim das contas, a questão acaba sendo a seguinte: TUDO MUDOU E ESTÁ DIFERENTE DO QUE EU ESTAVA ACOSTUMADO. Pode ser muito difícil quando nossa rotina é alterada.

Acontece que, às vezes, nosso coração pode estar sofrendo porque, além de tudo, também sentimos saudades do outro lugar. Casas

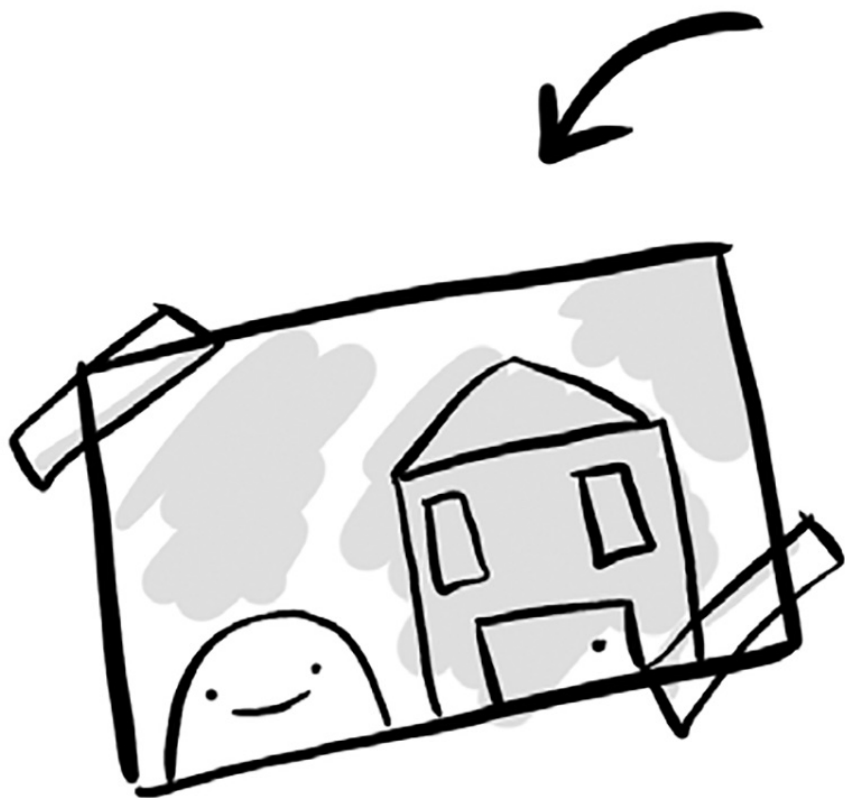


- Tudo ao meu redor tá diferente.
Será que vou ficar diferente também?
Será que tô pronta pra isso?



antigas representam muita coisa: eventos, memórias — boas e ruins
— e, no fim das contas, são um capítulo inteiro da nossa vida.

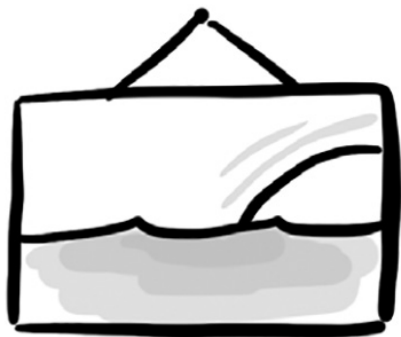
Então, embora ser prático na hora de encaixotar e organizar os itens essenciais possa ajudar e ainda aliviar o estresse, reconhecer o peso emocional da situação pode fazer com que tudo fique um pouco menos pior também. Eu me mudei duas vezes em menos de dois anos, e foi difícil me reajustar em cada uma delas. Não é fácil para mim, e sempre parece o fim do mundo!



Se mudando

Tirar um tempinho para pendurar suas fotos favoritas ou distribuir plantinhas faz com que o novo lugar transmita uma sensação de lar, além de ser um grande passo em direção à aceitação da mudança.

Gosto de imprimir fotos dos lugares onde já morei e da época em que vivi lá. Tenho algumas imagens no celular também. Servem para me lembrar que tudo bem não esquecer.

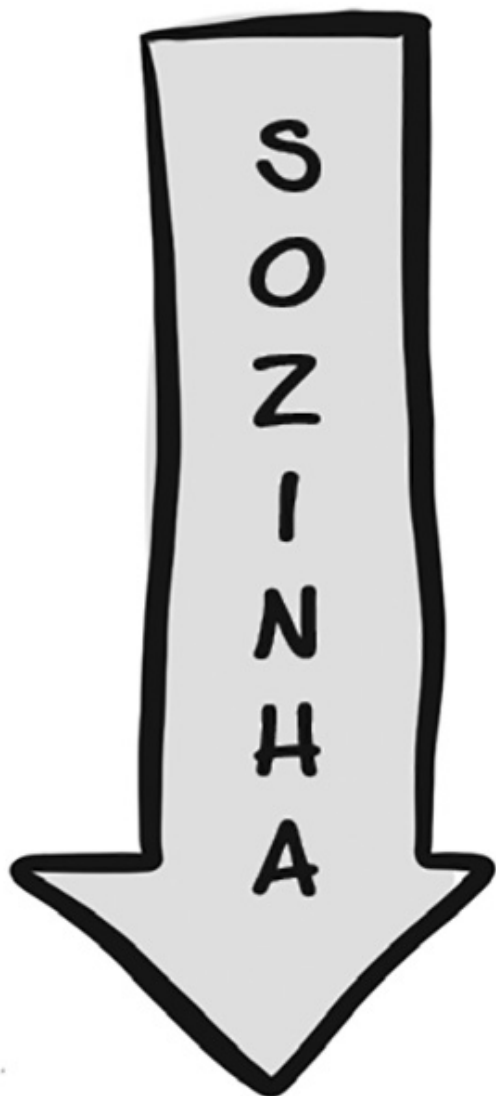




Pode ser difícil tentar amar tudo a respeito do novo lugar. Dar uma caminhada vai te ajudar a se ajustar, assim como permitir que você encontre novas coisas pelas quais pode se apaixonar. Não vai ser do dia para a noite, mas tudo bem!

Também é muito difícil quando a dinâmica da casa muda — se morava com uma colega e agora vai ficar sozinha, por exemplo.

Além de difícil, é uma mudança muito esquisita! Se permita um tempinho para se acostumar, porque não vai ser fácil de início. Já passei por isso e foi suado, viu? O que eu fiz para lidar com a situação foi limpar e organizar a casa, e tentar uns projetinhos de



artesanato, sempre com a televisão ligada — me ajudava a me sentir

menos sozinha.



Não é de uma hora para a outra que nos sentimos em casa,
mas você vai ficar bem!

Você vai se acostumar com a sua casa, e sua casa vai se acostumar
com você.



como mostrar aos outros que
estou mudando?

- Ah, não,
eu não faço
mais isso.



Eu mudei!

- Viu só? Tô todo
diferente
agora!



- Ah, cara,
alguém pelo
amor de Deus
diz que eu mudei!
Por favor!!!



- Haha, nossa, com certeza
eu estou bem melhor



- E se em vez de soluçar de tanto chorar e ficar
repetindo que tá bem, você abrisse o jogo sobre o que rolou?



Às vezes, quando estamos tentando melhorar, mudar ou seguir um
novo caminho na vida, ficamos totalmente desesperados para mostrar
aos outros o quanto estamos investidos na mudança. Tipo

“olha pra mim! Olha eu aqui sem fazer o que fazia antigamente!”.

Em meio a essa jornada de mostrar que mudamos, acabamos
colocando muita pressão em nós mesmos. Pressão do tipo “nunca mais
vou chorar na frente dos outros!”. E isso é injusto. Mudar não quer
dizer ser perfeito ou nunca mais ficar triste. É mais a respeito da
forma como lidamos com essas emoções.

- E se em vez de soluçar de tanto chorar e ficar repetindo que tá bem,
você abrisse o jogo sobre o que rolou?

Podemos ficar repetindo que mudamos até desmaiar, mas a maioria
das pessoas quer ver essa mudança. E isso é complicado, porque não
dá para conjurar uma mudança do nada. Leva tempo para
conseguirmos demonstrar que algo mudou de verdade.

- Talvez você tente eventos em grupo





- Ou alguém te veja tomando seu remédio

- Ou que você está praticando hobbies e relaxando É um saco que a gente precise provar que está mudando. Não devia ser assim. Mas a melhor maneira de demonstrar isso é vivendo a vida. Faça as coisas que te fazem ser você mesmo. Use o que aprendeu para lapidar a vida que você quer. As pessoas vão te alcançar e perceber todo o seu progresso!

- Que orgulho de você!



- Valeu!



- É superdifícil
acreditar em si mesmo,
mas eu acredito em você!



Uma
coroa
pra você

E se ninguém perceber?

Aqui há duas possibilidades:

1 – As pessoas realmente não perceberam.

2 – Elas perceberam, mas não querem dizer ou fazer algo que te deixe desconfortável.

Pode ser difícil quando todo o nosso trabalho passa totalmente despercebido ou não é apreciado. Então, estou dizendo pra você agora: eu percebo! Você está indo muito bem mesmo durante tempos difíceis, e vai continuar assim! E caso tropece, sei que vai encontrar seu caminho de volta (e sei disso porque você é incrível!).



É legal mostrar para os outros que você está mudando.

Assim como é legal mostrar para si mesmo que você está mudando também.

Continue assim!

Gostaria de agradecer a todo mundo da William Morrow pelo trabalho maravilhoso durante todo o processo de escrita, edição e publicação deste livro. Liate Stehlik, Benjamin Steinberg, Cassie Jones, Susan Kosko, Andrew DiCecco, Pamela Barricklow, Andrea Molitor, Leah Carlson-Stanisic, Jeanne Reina, Andrew Gibeley e Amelia Wood são o melhor time pelo qual eu poderia pedir.

Também gostaria de agradecer tanto a minha editora atual quanto à antiga, Emma Brodie, que me ajudou muito no decorrer dos anos a dar vida aos livros, e a Vedika Khannah, que tem sido inestimável, perspicaz e uma companheira do início ao fim do processo de edição. Estou muito empolgada para o futuro de vocês duas.

Um agradecimento especial a minha agente, Penny Moore, que tem sido uma incrível luz que me guiou através do selvagem processo editorial. Obrigada por acreditar em mim e por tudo de maravilhoso que faz no mundo. Precisamos de mais gente como você.

Um muito obrigada também a Chelsey Heller e Erin Files, dos direitos internacionais.

Também gostaria de agradecer a minha amiga e parceira de escrita/ilustração Tyler Feder, que se sentou comigo em cafés de toda Chicago, leu meus rascunhos e, com muita generosidade, fez com que eu me sentisse capaz. Tenho muito orgulho de como chegamos longe.

Um muito obrigada a minha terapeuta, Samantha, por me dar a coragem para concluir esse projeto e por me ajudar a aprender que há coisas mais importantes em mim mesma do que o tamanho da minha calça jeans.

Quero agradecer ao meu grupo de improviso por ter me influenciado a pelo menos fingir que sou autoconfiante, mas também por me levar a ser eu mesma. As madrugadas de Chicago sempre vão ocupar um lugar especial no meu coração. Muito obrigada a Kelly, Sompong e Shreay por serem perfeitas.

Um agradecimento mais do que especial ao Eli, que é o melhor amigo que alguém poderia querer e que não teve medo de ver meu eu verdadeiro em Seattle.

Muitíssimo obrigada a minha mãe, ao meu pai e ao meu irmão, por sempre permanecerem do meu lado quando a coisa ficava insustentável e por nunca deixarem de me amar. Um obrigada duplo aos meus gatos Chloe e Sammy, que eu amo de montão.

Por fim, agradeço a todo mundo que já leu meu trabalho, me apoiou e tirou um tempinho para falar comigo sobre as próprias experiências. Não consigo nem expressar em palavras o quanto isso tudo significa para mim. Vocês são uns tesouros.



Este e-book foi desenvolvido em formato ePub pela Distribuidora Record de Serviços de Imprensa S.A.

Diário de uma pessoa não tão ansiosa Livros da autora:

<https://www.record.com.br/autores/beth-evans/>

Instagram da autora:

<https://www.instagram.com/bethdrawsthings/>



Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar

Evans, Beth

9788501403551

192 páginas

[Compre agora e leia](#)

Com ilustrações bem-humoradas, Beth Evans escreve sobre depressão, ansiedade, formulário, boletos e outros desafios para se tornar um adulto.

A vida adulta não é fácil. E quem nunca fuxicou as redes sociais de amigos bem-sucedidos, só para se comparar, e acabou se sentindo pior ainda, que atire a primeira pedra.

Contando suas próprias histórias vergonhosas, e outras mais sérias

como depressão e TOC, a autora consegue extrair lições valiosas, sem perder a leveza diante da seriedade de diversos assuntos.

Este livro é repleto de conselhos amigáveis sobre como cuidar de si mesmo, como procurar ajuda (não importa quais sejam seus problemas) e agarrar-se aquilo que te faz feliz – seja uma banda, seja uma maratona da Netflix. Beth Evans é uma contadora de histórias supercriativa, e seus desenhos complementam suas palavras com um humor único.

Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar é como um abraço do seu melhor amigo naqueles dias sofríveis. E, como melhor amigo, está aqui para dizer: "Você consegue!".

[Compre agora e leia](#)



Sex Education: Um guia para a vida Paramor, Jordan

192 páginas

[Compre agora e leia](#)

Todas perguntas que você sempre teve vontade (e vergonha) de fazer são respondidas em *Sex Education: Um guia para a vida*. Um jeito simples e divertido de aprender sobre anatomia, confiança na aparência, consentimento, sexualidade e gênero, com citações dos personagens da série fenômeno da Netflix.

Vamos falar sobre s-e-x-o!

Se você está questionando seu corpo, sem ter certeza sobre como se sente a respeito de si ou não sabe o que fazer no campo minado que é o amor moderno, *Sex Education: Um guia para a vida* traz esses e outros tópicos vistos na série sensação da Netflix de uma maneira igualmente dinâmica e livre de julgamentos.

Com prefácio de Laurie Nunn, criadora da série, e as ilustrações fofas de Fionna Fernandes, o guia abrange de tudo um pouco, desde anatomia, autoestima e autoaceitação, até situações que você pode passar em um relacionamento amoroso e o que fazer para evitar IST's.

Se você não pode ter o Otis como seu guru particular de sexo, este livro é o que você precisa.

Sex Education: Um guia para a vida além de contextualizar os temas do guia com as várias experiências dos personagens que todos aprendemos a amar, teve a consulta de vários especialistas para fornecer informações precisas. Trata-se de um guia compreensivo, interseccional e inclusivo.

*

A série *Sex Education* é elogiada por abordar tópicos importantes como sexualidade, identidade e relacionamentos. A primeira temporada foi vista em 40 milhões de lares nas primeiras quatro semanas e é amplamente celebrada por retratar a maneira como os adolescentes lidam com sexo com honestidade e sensibilidade.

[Compre agora e leia](#)



A garota do mar

Ostertag, Molly Knox

9786559812127

256 páginas

[Compre agora e leia](#)

Um verão pode mudar tudo. Morgan tinha toda a vida planejada, até Keltie surgir como um verdadeiro maremoto. Molly Knox Ostertag, autora best-seller da trilogia Menino Bruxa, traz *A garota do mar*, uma graphic novel sáfica sobre amor, amizade e família, e sobre assumir quem você é, principalmente para si mesma.

Morgan sabe exatamente o que quer fazer: se formar no colégio e se mudar para o mais longe que puder da pequena ilha onde mora. É apenas uma questão de sobreviver até lá, e, nesse meio-tempo, lidar

da melhor maneira possível com a mãe recém-divorciada, o irmão mais novo pentelho e o seu grupo de melhores amigas. Ninguém conhece Morgan de verdade, e ela pretende manter deste jeito, até poder se mudar para um lugar, qualquer lugar, em que possa finalmente ser ela mesma.

Todos os seus planos cuidadosamente arquitetados vão, literalmente, por água abaixo com o surgimento de Kelpie, uma misteriosa garota que vira o mundo de Morgan pelo avesso.

Se apaixonar não foi uma escolha, mas parece tão inevitável quanto certo. Os segredos virão à tona, esteja Morgan preparada para isso ou não.

Um romance de verão diferente de todos os outros, *A garota do mar* é uma história sobre amor, amizade e família vinda da brilhante imaginação (e caneta) de Molly Knox Ostertag.

"Esta adorável e muitas vezes engraçada graphic novel combina de uma maneira ótima romance adolescente queer, realismo e fantasia. É fácil torcer para as personagens criadas por Ostertag." - Publishers Weekly

"Uma história sáfica divertida, fofa e encantadora." - Kirkus Reviews

[Compre agora e leia](#)



É assim que acaba

Hoover, Colleen

9788501113498

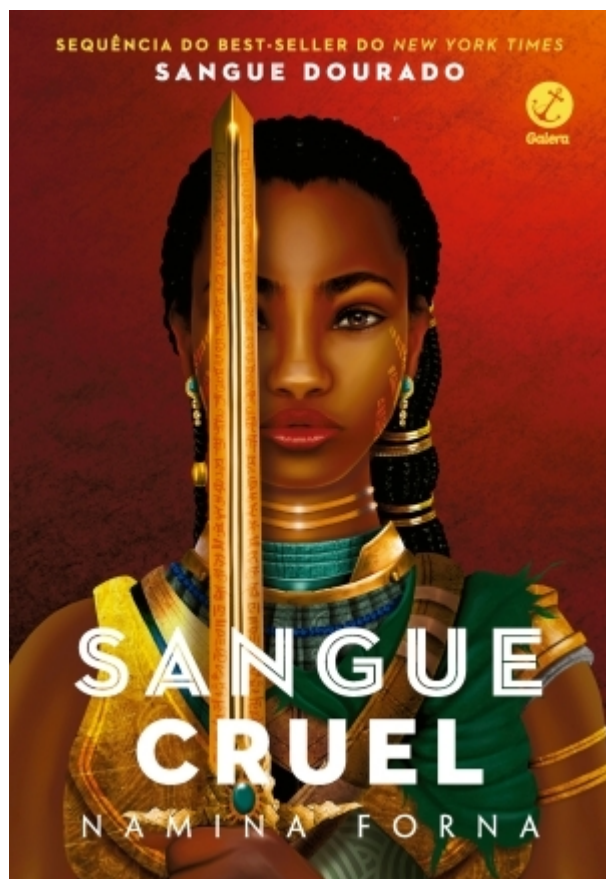
368 páginas

[Compre agora e leia](#)

Da autora das séries Slammed e Hopeless. Um romance sobre as escolhas corretas nas situações mais difíceis. As coisas não foram sempre fáceis para Lily, mas isso nunca a impediu de conquistar a vida tão sonhada. Ela percorreu um longo caminho desde a infância, em uma cidadezinha no Maine: se formou em marketing, mudou para Boston e abriu a própria loja. Então, quando se sente atraída por um lindo neurocirurgião chamado Ryle Kincaid, tudo parece perfeito demais para ser verdade. Ryle é confiante, teimoso, talvez até um

pouco arrogante e se sente atraído por Lily. Porém, sua grande aversão a relacionamentos é perturbadora. Além de estar sobrecarregada com as questões sobre seu novo relacionamento, Lily não consegue tirar Atlas Corrigan da cabeça — seu primeiro amor e a ligação com o passado que ela deixou para trás. Ele era seu protetor, alguém com quem tinha grande afinidade. Quando Atlas reaparece de repente, tudo que Lily construiu com Ryle fica em risco. Com um livro ousado e extremamente pessoal, Colleen Hoover conta uma história arrasadora, mas também inovadora, que não tem medo de discutir temas como abuso e violência doméstica. Uma narrativa inesquecível sobre um amor que custa caro demais.

[Compre agora e leia](#)



Sangue cruel (Vol. 2 Imortais) Forna, Namina

9786559812134

434 páginas

[Compre agora e leia](#)

Na aguardada sequência de *Sangue dourado*, best-seller do *New York Times*, Deka está a cada dia mais poderosa, porém, antes de usar qualquer superpoder precisará aprender em quem confiar. Ideal para os fãs de Pantera Negra, N. K. Jemisin e Octavia Butler.

Já se passaram seis meses desde que Deka libertou as Douradas e descobriu não apenas quem realmente é, mas também qual o seu propósito no mundo. Agora, o reino inteiro está em guerra. Os oterianos veem todos os aliados de Deka como traidores. E ela própria é chamada de monstro.

Mas a verdadeira batalha está apenas começando. Encarregada de libertar o restante do exército das deusas, Deka se depara com um símbolo estranho assim que inicia a tarefa, e ele está em todos os lugares, até nas armaduras de seus inimigos. Há algo incomum no símbolo, fazendo Deka sentir náuseas só de olhar. E, para piorar, o símbolo parece bloquear seus poderes. Ela não pode comandar ou se comunicar com os novos uivantes da morte. Na verdade, ela nem sequer consegue entender o que eles falam.

Há algo sinistro conectado ao símbolo, algo cruel que ameaça toda a humanidade. Ela e seu exército precisarão descobrir do que se trata e pará-lo o mais rápido possível. Caso contrário, mesmo cada vez mais forte, Deka talvez não dê conta de levar Otera ao tempo de paz e igualdade com que tanto sonha.

"Este livro brilha como ouro." – School Library Journal (starred review)

[Compre agora e leia](#)

Document Outline

- Rosto
- Créditos
- Sumário
- Introdução
- Dia a dia
 - 1 Como sobreviver à rotina diária de trabalho/estudo?
 - 2 Como fazer algo que eu normalmente não faço?
 - 3 Como lidar com dias ruins?
 - 4 Como ter um dia bom?
 - 5 Como lidar com as festas de fim de ano quando a última coisa que quero é comemorar?
 - 6 Como ter uma boa noite de sono?
 - 7 Como parar de procrastinar?
 - 8 Como continuar motivado na vida em geral?
- Como lidar com pessoas
 - 9 Como lidar com pessoas difíceis?
 - 10 Como lidar com quem não respeita limites pessoais?
 - 11 Como reagir quando brigo com alguém?
 - 12 Como deixar as pessoas me ajudarem?
 - 13 Como ajudar alguém que está passando por um período difícil?
- Ansiedade social
 - 14 Como fazer amigos sendo adulto?
 - 15 Como fazer planos (e não ficar morrendo de medo deles depois)?
 - 16 Como falar na frente de pessoas que não conheço?
 - 17 Como lidar com uma crise de pânico em público?
 - 18 Como aceitar elogios?
- Ansiedade
 - 19 Como lidar com questões de segurança de um evento que me deixam muito nervosa?
 - 20 Como usar a internet se fico ansiosa quando a acesso?
 - 21 Como aceitar críticas quando já acho que faço tudo errado?
 - 22 Como lidar com a sensação de que ninguém precisa de mim?
 - 23 Como superar uma derrota pessoal?
 - 24 Como celebrar meu sucesso?
 - 25 Como trabalhar minha autoconfiança?
- Sentimentos difíceis

- ☐ 26 Como saber se há algo de errado comigo?
- ☐ 27 Como lidar com buracos negros emocionais?
- ☐ 28 Como não desmoronar quando parece que estou caindo aos pedaços?
- ☐ 29 Como lidar com a solidão?
- ☐ 30 Como encontrar boas alternativas para enfrentar os problemas?
- ☐ 31 Como lidar com o luto e a perda?
- ☐ 32 Como me recuperar depois de um período difícil?
- Autocuidado
 - ☐ 33 Como me manter otimista?
 - ☐ 34 Como defender aquilo em que acredito?
 - ☐ 35 Como me amar?
 - ☐ 36 Como ser gentil comigo mesma?
- Mudanças
 - ☐ 37 Como faço para mudar?
 - ☐ 38 Como lidar com o mundo ao meu redor quando tudo muda?
 - ☐ 39 Como parar de focar no passado?
 - ☐ 40 Como pensar no futuro (sem chorar)?
 - ☐ 41 Como me mudar sem trauma?
 - ☐ 42 Como mostrar aos outros que estou mudando?
- Agradecimentos
- Colofão
- Saiba mais